Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

Dedico este meu primeiro livro à minha mãe, Eliane, sempre implacável, ao meu pai, Edimilson, pelo apoio às minhas ideias, por menos ortodoxas que sejam, e à Olivia Coutinho, que revisou o livro com muito carinho.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

CONTEÚDO

Por que escrevi este livro? 4

Por que você deve ler este livro? 8

Capítulo 1: ATIVIDADE FÍSICA 12

Capítulo 2: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL 29

Capítulo 3: GERENCIAMENTO DO ESTRESSE 52

Capítulo 4: SONO 72

Capítulo 5: ÁLCOOL, TABACO E OUTRAS DROGAS 86

Capítulo 6: RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS 104

Capítulo 7: PREVENÇÃO DE DOENÇAS INFECTOCONTAGIOSAS 113

Capítulo 8: AUTOESTIMA 122

Capítulo 9: UÉ, JÁ ACABOU? 133

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

POR QUE ESCREVI ESTE LIVRO?

Na imensa maioria das vezes, os médicos escrevem livros quando já estão mais velhos, mais experientes, com mais anos de estrada, mais uns trocados na conta, quando são mestres, professores e doutores em suas respectivas especialidades ou quando têm fama e já possuem um público cativo e bem consolidado. Eu não me encaixo em nenhuma dessas categorias. Na realidade, tenho certa pressa, sou impaciente em determinados assuntos e tenho a característica - não sei se é um defeito ou qualidade - de ser firme em minhas convicções.

Antes de me tornar médico, abandonei a faculdade de Direito na metade do curso. Ouvi da família e de amigos que deveria aguentar firme e terminar o curso, já que faltava pouco tempo. Quando falei que faria Medicina, o comentário, praticamente unânime, foi: "Melhor você terminar o Direito e entrar num cursinho pré-vestibular depois, porque Medicina é muito difícil de passar". Felizmente, não dei ouvidos a esses conselhos e logo consegui minha vaga em Medicina na Universidade Federal do Rio de Janeiro. Então por

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

que eu esperaria até os 60 anos para realizar meu sonho de escrever um livro?

Quando falei para meus amigos mais próximos que estava com vontade de publicar este livro, ouvi comentários do tipo: "Que isso! Você tem menos de 5 anos de formado. Viva um pouco antes, ninguém vai querer ler o seu livro". Foi a partir desse momento que fiquei ainda mais motivado para colocar no papel o conhecimento que adquiri em 8 anos de estudo na medicina e em minha experiência na vida. Faltava colocar esse plano em prática, mas tive uns percalços na época.

Tinha saído do meu emprego como oficial médico do Exército Brasileiro para começar a empreender na medicina e na internet. Nesse meio tempo, por defender o tratamento precoce/imediato da COVID-19, fui ostracizado por meus colegas de profissão que optaram por politizar a prática médica. Comecei a escrever um outro livro e parei no meio, tentei lançar um treinamento digital e ninguém se interessou. Investi tempo e dinheiro nesses projetos que não deram certo e migrei para o YouTube, pensando que lá poderia me expressar livremente e dividir os meus conhecimentos com as outras pessoas. O canal estava indo muito bem, até que o YouTube resolveu começar a censurar os meus vídeos e me impedir de postar meu conteúdo. No meio disso tudo, minha namorada me deixou do nada e eu precisei recomeçar. Mais uma vez.

Cheguei a remoer as escolhas do passado quando vi amigos do Direito passando para concursos públicos bons e com excelentes remunerações. Questionei

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

minhas opiniões minoritárias, tendo em vista a enxurrada de críticas e ataques recebidos por colegas médicos, mas mantive minha posição, certo de que o tempo provaria a verdade. Como disse Galileu Galilei, "a verdade é filha do tempo e não da autoridade". E não foi diferente. Cada vez mais os estudos científicos corroboram meu ponto de vista e mostram a versão correta da história.

Não satisfeito com mais mentiras sendo contadas indiscriminadamente, contrário a todas as narrativas onipresentes na mídia e discussões médicas, sempre embasado na ciência, resolvi questionar as estratégias de vacinação contra a COVID-19 e demonstrar que, em alguns casos, o risco da vacinação supera os riscos de ter a doença. Como não poderia ser diferente, mais uma vez fui atacado por colegas e por quem insiste em politizar um tema estritamente técnico-científico. Fui alvo de piadas, chacotas, descrédito, ironias e questionamentos sobre o meu caráter e minha capacidade como médico por vários daqueles que um dia se disseram amigos.

Pela minha experiência, sei que uma parcela considerável das pessoas teria problemas em lidar com situações desse tipo. Veja bem: não estou dizendo que foi uma luta hercúlea superar essas adversidades e tenho plena consciência que sou uma pessoa privilegiada. No entanto, perdi a conta de quanta gente já vi - inclusive pessoas mais privilegiadas que eu - sucumbir física e mentalmente por muito menos que isso. Mas eu sei exatamente o que fez a diferença e é sobre isso que vamos falar neste livro. E essa é a

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

mesma estratégia para chegar vivendo muito bem aos 100 anos.

Espero que você aproveite a leitura e vou considerar minha missão cumprida se você colocar em prática qualquer uma das orientações presentes aqui. Tenho certeza que qualquer pequena mudança será suficiente para causar um grande impacto positivo na sua qualidade de vida, no seu humor e na sua saúde.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

POR QUE VOCÊ DEVE LER ESTE LIVRO?

Ao longo dos seis anos de faculdade de medicina, os futuros médicos são bombardeados com informações sobre doenças: sinais e sintomas, diagnósticos, tratamento, exames, etc. No entanto, por incrível que pareça, em momento algum fala-se sobre como evitar que essas doenças apareçam. Nos livros de medicina, a ordem das informações é bem clara e a prevenção sempre fica por último. Por que isso acontece?

Pense comigo. O médico obtém o seu sustento da doença alheia. Afinal de contas, se a pessoa está saudável, por qual motivo ela buscará atendimento médico? O paciente busca o cardiologista quando está com algum problema no coração. O que aconteceria com o cardiologista se, de repente, 80% dos casos de doença cardíaca desaparecessem? E com os endocrinologistas, sem mais pacientes diabéticos? O mercado começaria a passar por maus bocados, isso é inegável. Se os casos de câncer diminuíssem, sobraria até para o cirurgião oncológico. Veja bem: não estou dizendo que o médico está torcendo pela doença. No entanto, do ponto de vista profissional e mercadológico, o médico **precisa** da doença para se manter.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

No entanto, essa equação não inclui apenas o médico. O que aconteceria com a indústria farmacêutica se, de uma hora para outra, não fossem mais necessários medicamentos para pressão alta, diabetes, colesterol alto, depressão, ansiedade e câncer? Os lucros sofreriam quedas assustadoras e muitos laboratórios teriam que decretar falência. Por aí você consegue imaginar o tamanho do vespeiro. E olha que eu nem estou colocando os planos de saúde na jogada.

Como sempre me esforcei para questionar a ideia predominante, na medicina não seria diferente. Por que não se concentrar em prevenir as doenças e evitar o surgimento em vez de se preocupar em tratá-las? Por que não atuar na base do problema em vez de tentar apenas controlar os sintomas? Tendo isso em vista, comecei a buscar uma área da medicina que reunisse as minhas ideias. Afinal de contas, obviamente eu não era a primeira pessoa a pensar nisso. Em uma dessas buscas, encontrei a Medicina do Estilo de Vida e foi amor à primeira vista.

Por definição, a Medicina do Estilo de Vida utiliza intervenções terapêuticas cientificamente comprovadas com base no estilo de vida. Tais intervenções têm como alicerce seis pilares: alimentação saudável, atividade física, sono, gerenciamento do estresse, redução do uso de substâncias tóxicas e relacionamentos sociais. Atuando em cada um dos pilares, a Medicina do Estilo de Vida pode prevenir, tratar e até mesmo reverter doenças crônicas, como diabetes, hipertensão, obesidade e doenças cardiovasculares, as principais causas de morte atualmente. Além dos seis pilares originais, proponho a inclusão de mais

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

dois pilares: a autoestima e a prevenção de doenças infectocontagiosas.

Imagino que você tenha achado interessante. Particularmente, considero a Medicina do Estilo de Vida como o presente e o futuro. Apenas a partir de mudanças nos hábitos e comportamentos poderemos melhorar a saúde de uma população. Com uma população saudável, temos também uma população feliz, mais produtiva e com melhores oportunidades de prosperar. O impacto positivo na saúde também acarreta melhorias na economia, na educação e em todos os outros quesitos indispensáveis para uma vida digna. Mesmo assim, ninguém fala dessa especialidade que surgiu há menos de 20 anos nos Estados Unidos e ainda nem é considerada como especialidade pelo Conselho Federal de Medicina brasileiro, em pleno 2021.

Portanto, no livro, você vai mergulhar no mundo da Medicina do Estilo de Vida e aprender exatamente como colocar em prática cada um dos hábitos que serão abordados. E vamos tornar isso aqui mais pessoal… O que você quer da sua vida? Produtividade? Dinheiro? Reconhecimento? Corpo perfeito? Viajar o mundo? Ter uma família? Felicidade? Feche os olhos, pense no que você mais quer e me fale: o que seria do seu maior sonho se você não tivesse saúde para usufruir dele? Se você tivesse todo o dinheiro do mundo, mas não tivesse saúde e disposição necessárias para curtir seu sucesso econômico?

Pois é. Nas próximas páginas, você vai encontrar hábitos e dicas que aprendi após a leitura de milhares de artigos científicos. Não só aprendi, como também

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

coloquei em prática na minha vida e orientei meus pacientes que fizessem o mesmo. Este livro pode ser o maior investimento da sua vida, mas também pode ser um dinheiro jogado no lixo. Tudo depende de como você vai aplicar os conceitos daqui.

Dividi o livro em oito capítulos, um para cada pilar de uma vida saudável. São 100 dicas e hábitos, mas nem eu consigo implementar todos o tempo todo. Você vai ver que alguns são fáceis e outros vão exigir mais disciplina e autocontrole, mas não se preocupe. Como falei, meu objetivo será cumprido se você levar para sua vida qualquer um dos 100 hábitos, porque eu garanto a você que isso vai ter um grande impacto na sua existência daqui para frente.

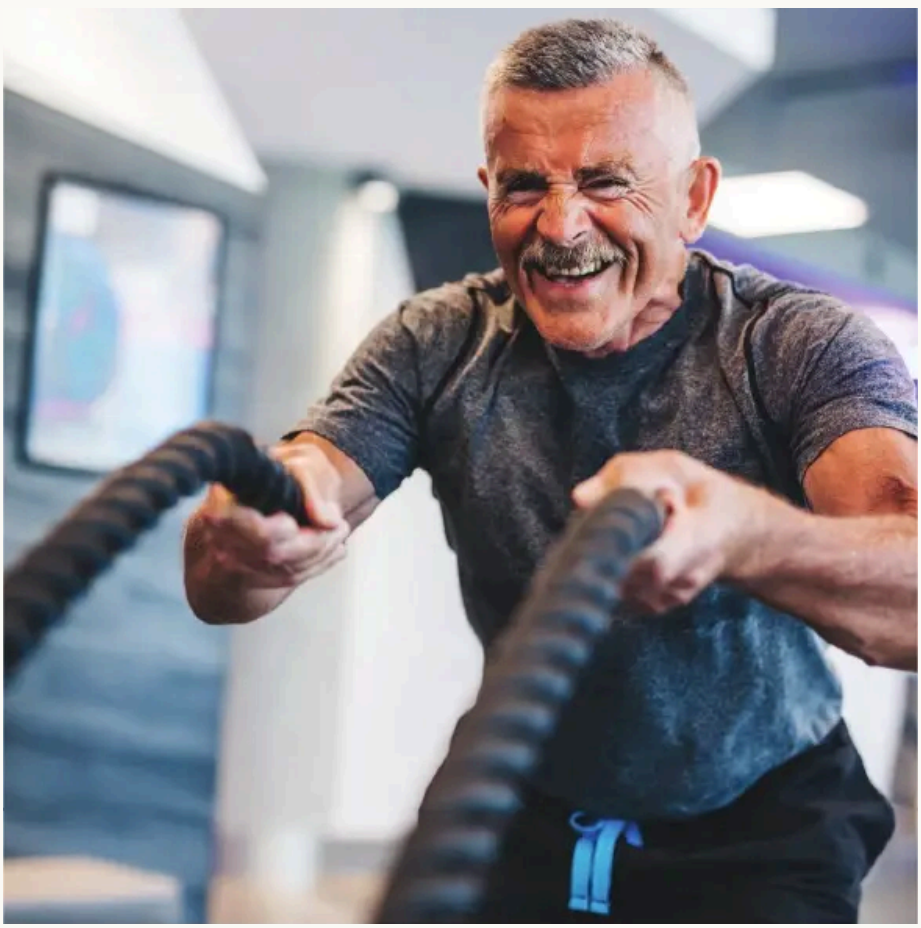
Antes que eu me esqueça, se você quiser as referências do livro, peça a lista com as mais de 400 referências para a nossa equipe em healthmedia@gmail.com

Vamos que vamos porque eu quero te encontrar em 2121 para fazermos um churrasco. Estamos combinados?

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

CAPÍTULO 1

ATIVIDADE FÍSICA



Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #1 - TROQUE O ELEVADOR PELA ESCADA

Muita gente reclama que não tem tempo para se exercitar. Na verdade, na imensa maioria das vezes, todos temos tempo para praticar atividade física. O grande problema é: nem sempre a atividade física é uma prioridade. Se as pessoas soubessem como a atividade física é importante para uma vida de qualidade, tenho certeza que mais gente a encararia como prioridade inegociável. Se você é uma pessoa que diz não ter tempo para se exercitar, esse hábito vai acabar com suas desculpas.

Durante os seis anos da faculdade de Medicina, vi meus colegas, jovens e saudáveis, optarem pelo elevador para subir os treze andares do Hospital Universitário Clementino Fraga Filho. Em função do número limitado de elevadores, as filas eram enormes e duravam, em alguns casos, mais de 30 minutos, fazendo com que muitos chegassem atrasados em seus compromissos. Vendo isso, nunca entendi o motivo pelo qual perdiam tanto tempo na fila, tendo em vista que tinham condições físicas de subir pela escada, atitude essa que economizaria tempo e me geraria saúde.

Por isso, troque os elevadores pela escada. Até porque subir e descer escada é um exercício melhor do que caminhar e ainda vai ajudar a perder peso e deixar as pernas - e o bumbum - bem definidos.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #2 - ESQUEÇA ACADEMIA E *PERSONAL TRAINER*

Antes que os educadores físicos e os donos da *Smart Fit* e da *Bodytech* peçam minha cabeça, quero deixar muito claro que, num mundo ideal, a pessoa deve sempre ser acompanhada por um profissional de educação física e praticar atividades num ambiente adequado. No entanto, sabemos que o mundo ideal não existe. Nem todo mundo tem dinheiro o suficiente para bancar *personal trainer* e academia. Outras pessoas não gostam ou preferem outras atividades. Por isso, a dica é: faça atividade física independente de *personal* e academia. Se tiver condições e desejo, ótimo. Só não deixe de se exercitar por não ter as condições ideais. "Feito é melhor do que perfeito" e esse pensamento é libertador na vida.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #3 - ESTACIONE O CARRO LONGE OU DESÇA DO TRANSPORTE UMA ESTAÇÃO ANTES

Esse hábito é complementar ao hábito de trocar o elevador pela escada. Se você pode adicionar um pouco de atividade física no seu dia, por que não fazer isso? Se você estaciona o carro ou sai do transporte a uma distância de 750 metros do seu destino final, isso significa que você vai andar 1,5 quilômetros no total: 750 na ida e 750 na volta. Ao fim de um mês, levando em consideração que você faça isso 20 vezes, você vai ter andado 30 quilômetros. Em um ano, 360 quilômetros. Ruim não está...

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #4 - BAIXE UM APLICATIVO DE ATIVIDADE FÍSICA

Se você não tem dinheiro para contratar um *personal* ou tem preguiça de sair de casa, baixar um aplicativo de atividade física é o ideal para você. Existem vários disponíveis na *Play Store* ou na *App Store* e muitos deles são 100% gratuitos ou têm versões gratuitas. Já usei muito a versão grátis de um chamado "Treino em Casa". Se você buscar pelo assunto "exercício" ou "atividade física" na loja de aplicativos, vai encontrar inúmeras opções. Eles podem não ser a ferramenta ideal, mas ajudam muito e, com certeza, são melhores do que ficar parado. Então, se você é uma daquelas pessoas que dão desculpa de não fazer atividade física por não gostar do ambiente de academia, sinto muito lhe informar que suas desculpas acabaram.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #5 - FAÇA ALONGAMENTOS

Sabe quando você acorda com aquela preguiça de se levantar da cama? Pois é... e uma forma de começar o dia mais disposto é se alongando assim que acordar. O alongamento pode melhorar sua postura, aumentar a flexibilidade, diminuir o risco de lesões e melhorar aquelas dores que você vive sentindo. Pode parecer pouco, mas sua versão de 100 anos vai agradecer os minutinhos que você investiu nos alongamentos. Comece da cabeça aos pés, alongando 10 segundos cada parte do seu corpo.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #6 - ESTABELEÇA METAS

Em vez de pensar “vou começar a me exercitar hoje”, trace uma meta SMART. Uma meta SMART é uma meta específica, mensurável, alcançável, relevante e com tempo determinado. Portanto, transforme o “vou começar a me exercitar hoje” por algo como “essa semana vou fazer 30 minutos de caminhada aqui no bairro, segunda, quarta e sexta, às 18h, assim que chegar em casa do trabalho, e vou levar o meu amigo junto, pois sei que isso será bom para a minha saúde e para cumprir meu objetivo de perder peso”. Desenhando bem a meta, você saberá melhor como fazer, onde fazer, quando fazer e com quem fazer. Isso vai facilitar o cumprimento da mesma, pois é muito mais fácil fazer algo que você já sabe exatamente o que é do que colocar em prática uma ideia totalmente genérica.

Outra estratégia é utilizar o método 5W2H, que utiliza sete perguntas para definir planos de ação:

- Por quê? (*Why*?)
- O quê? (*Wha*t?)
- Quando? (*When*?)
- Onde? (*Where*?)
- Com quem ou por quem? (*Who*?)
- Como? (*How*?)
- Quanto? (*How much*?)

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #7 - PROCURE ATENDIMENTO MÉDICO ANTES DE INICIAR A ATIVIDADE

Calma. Nem todo mundo precisa passar por avaliação médica antes de fazer atividade física. Se você já se matriculou em uma academia nos últimos 10 anos, você precisou responder a um questionário, mas não necessariamente precisou de um atestado médico para iniciar suas atividades. Atualmente, não há necessidade de todas as pessoas passarem por um médico antes de começar a praticar atividade física. Para diminuir os riscos de deixar alguém com um problema de saúde que possa ser agravado pelo exercício ao fazer esforço físico sem aval de um médico, usa-se um questionário chamado Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q). As perguntas, que devem ser respondidas com SIM ou NÃO, são:

1. Algum médico já disse que você possui algum problema de coração e que só deveria realizar atividade física supervisionado por profissionais de saúde?

2. Você sente dores no peito quando pratica atividade física?

3. No último mês, você sentiu dores no peito quando praticou atividade física?

4. Você apresenta desequilíbrio devido à tontura e/ou perda de consciência?

5. Você possui algum problema ósseo ou articular que poderia ser piorado pela atividade física?

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

6. Você toma atualmente algum medicamento para pressão arterial e/ou problema de coração?
7. Sabe de alguma outra razão pela qual você não deve praticar atividade física?

Se você responder SIM a uma ou mais perguntas, o melhor a se fazer é buscar atendimento médico antes de iniciar a atividade física. Caso você tenha respondido NÃO a todas, você não apresenta muito risco de ter um problema agravado pela atividade física e, a princípio, pode começar sem problemas.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #8 - VALORIZE OS SEUS PROGRESSOS

Não deixe de valorizar os seus progressos, por menores que eles sejam. Se você conseguiu andar 500 metros a mais ou aumentou em 1 quilo o peso, comemore e contemple a sua evolução. Muitas vezes acabamos dando mais valor às derrotas do que às conquistas, mas essa não é a melhor conduta. Obviamente, devemos aprender com os erros para que eles não se repitam, mas também precisamos reconhecer as vitórias, por menores que elas sejam.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #9 - NÃO SE COMPARE AOS OUTROS

Evite se comparar com outras pessoas, principalmente se essas pessoas já estiverem fazendo a atividade há mais tempo do que você. Não entre na furada de querer competir pelo tempo ou pelo peso. Isso pode acabar o desmotivando, se você se deixar abater por não conseguir ser mais forte ou mais rápido. Em alguns casos, a competição pode ser benéfica para você tentar ultrapassar os seus limites, mas tome cuidado para não deixar que a sua percepção de evolução e progresso esteja baseada no desempenho do outro. Sua principal base de comparação deve ser você e o seu maior competidor é você mesmo. Concentre-se em melhorar um pouco a cada dia em relação a você ontem.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #10 - COMECE DEVAGAR, AOS POUCOS

Você com certeza já ouviu aquele ditado: “de grão em grão a galinha enche o papo”. Pois é, na atividade física não é diferente. Não adianta querer correr 50 quilômetros depois de ficar 10 anos sentado no sofá vendo a vida passar. Não adianta querer levantar 200 quilos sem nunca ter entrado numa academia. Se você quiser pular etapas, ou você se frustra por não conseguir, ou você se machuca ao sobrecarregar o seu corpo, ou acontecem as duas opções anteriores. Imagino que você não quer que isso aconteça. Por isso, comece aos poucos. Caminhe 10 minutos no primeiro dia. No segundo dia, caminhe 20. E por aí vai. Depois de um mês, provavelmente você já conseguirá dar pequenas corridas. Não tente dar um passo maior que a própria perna, ou você pode acabar caindo.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #11 - SEJA REALISTA

Se você não tiver os pés no chão, a frustração é certa. Quando eu era criança e adolescente, meu sonho era ser jogador de futebol. Eu acreditava piamente que seria um craque da seleção brasileira e jogaria nos melhores times do mundo. No entanto, eu nunca fui bom de bola, mas minha autoestima era tão grande que pensava ser o futuro do futebol brasileiro. O que aconteceu? Não virei jogador de futebol e confesso que, até hoje, sinto uma pontinha de tristeza e fico pensando como seria se minha carreira tivesse vingado. Ou seja, sou um jogador frustrado por não ter sido realista desde o princípio.

Brincadeiras à parte, como falamos no hábito #6, é preciso ser realista. Se você pensar que vai começar a praticar atividade física hoje e vai ter o corpo perfeito em 10 dias, você está completamente enganado. Da mesma forma, não tem como você imaginar que vai estar correndo os 42 quilômetros de uma maratona tendo treinado apenas duas semanas. E se você colocar na sua cabeça que vai ter o corpo perfeito em 10 dias ou que vai correr a maratona tendo treinado duas semanas, o resultado inevitável será a frustração. Portanto, tenha sempre os seus pés no chão, mas não deixe de ter aquela ambição saudável.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #11 - ARRANJE UMA COMPANHIA

Pode ser difícil começar um hábito novo sozinho. Ter uma companhia vai gerar um senso de compromisso, pois os dois estarão com o mesmo objetivo. Se você marca com a pessoa, a probabilidade de você comparecer é maior. Então chama o pai, chama a mãe, namorada, marido, amigo... Vale até passear com o cachorro. Agora, cuidado para sua companhia não causar o efeito oposto e o incentivar, mesmo que inconscientemente, a não praticar atividade física.

Não tem amigos, mas tem dinheiro? Contrate um profissional para lhe fazer companhia na atividade física. Você vai ganhar uma companhia e alguém que vai colocá-lo na linha no assunto exercício. O que não vale é arranjar desculpa dizendo que não faz porque não tem ninguém para fazer com você. Afinal de contas, você provavelmente chegou sozinho nesse mundo, não é mesmo?

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #12 - DESCUBRA UMA ATIVIDADE PRAZEROSA

É muito mais fácil ter consistência em algo que lhe dê prazer e que seja divertido. Se você fizer algo de que não goste, a probabilidade de parar de fazer é muito grande. Por isso, o ideal é encontrar algo que seja bom para você e que não exija muito esforço mental para fazer. Tem gente que gosta de correr, mas não suporta academia. Tem quem goste de fazer treino funcional, mas detesta musculação. Experimente várias atividades e veja qual lhe agrada mais: uma luta, um esporte coletivo, futevôlei, tênis, caminhada, dança, musculação... aproveite que todas oferecem aulas experimentais e decida qual a melhor para você.

Não vou negar que o ideal é mesclar atividades aeróbicas, como corrida, caminhada e bicicleta, com atividade anaeróbica, como a musculação. Mas sei que nem todos vão conseguir fazer os dois tipos de exercícios, então, se você fizer um deles com frequência, já vai ser muito bom.

"Ah, mas eu sou uma pessoa chata e não consigo gostar de absolutamente nenhuma atividade física". Neste caso, o que posso dizer é: só lamento. Se você não gosta de se exercitar, mas quer ter uma vida saudável e cheia de energia para passar dos 100 anos, você precisa fazer esse sacrifício e se esforçar para ir, mesmo que a contragosto.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #13 - FAÇA O MÍNIMO DE 150 MINUTOS DE ATIVIDADE FÍSICA POR SEMANA

Cento e cinquenta minutos é o tempo mínimo de atividade física moderada recomendada pela Organização Mundial da Saúde e pelas principais autoridades de saúde do mundo. Isso significa que se você fizer uma caminhada de 30 minutos cinco vezes na semana, você já conseguiu cumprir o mínimo recomendado. Vai dizer que é impossível cumprir essa meta? Esse tempo está relacionado a diminuição do risco de doenças cardiovasculares, câncer, demência, depressão e outras graves doenças.

Se você estiver sem tempo, 75 minutos de atividade intensa também cumprem a mesma função. Isso são meros 15 minutos por dia, cinco dias na semana. Uma forma de saber se a atividade é intensa, é perceber se você consegue conversar com outra pessoa - ou falar sozinho em voz alta - sem problemas durante a prática. Quanto mais difícil for conversar, mais intensa é a atividade.

Tenho certeza que alguém vai pensar: “não tenho tempo para fazer 30 minutos por dia e não tenho condições de fazer atividade física intensa”. Nessa situação, faça o que for possível. 50 minutos por semana é melhor do que zero minuto. Quando o assunto é atividade física, qualquer nível é melhor do que o sedentarismo, uma condição que gera inflamação crônica em seu corpo e aumenta o risco das doenças mais letais da atualidade, como infarto, derrame e câncer.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #14 - COMECE AGORA

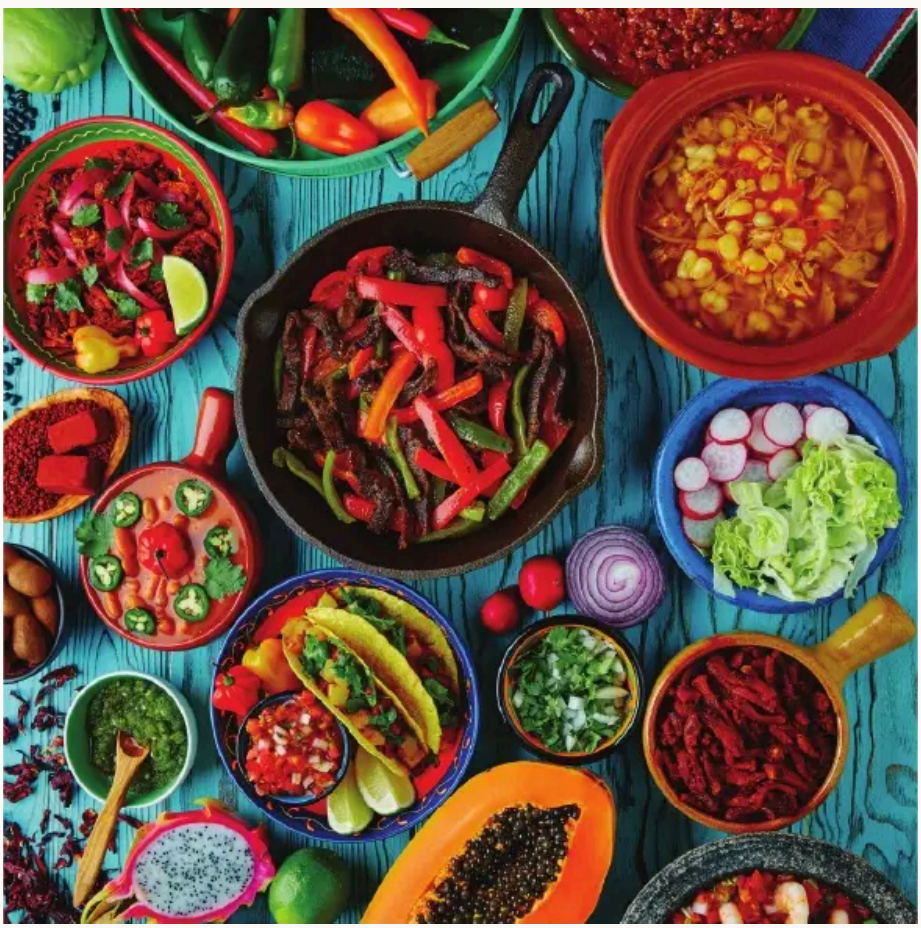
É isso mesmo que você leu. Comece agora (desde que você não tenha respondido SIM a alguma pergunta do questionário do hábito #7). Suba um lance de escadas, sente e levante 10 vezes da cadeira, faça 5 flexões de braço, calce o tênis e vá caminhar. Qualquer coisa. Só quero que você se mexa de alguma forma. Não espere o cenário perfeito, pois ele simplesmente não existe. Quanto antes você colocar a atividade física em sua rotina, mais benefícios você terá no presente e no futuro. Da primeira vez que você terminar um treino ou cumprir o seu objetivo do dia, como caminhar 30 minutos, você vai se agradecer pela sensação de prazer e dever cumprido que terminar a atividade física vai lhe gerar.

Vai lá, comece agora e depois a gente se encontra de novo no capítulo de alimentação.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

CAPÍTULO 2

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #15 - ESQUEÇA DIETAS MALUCAS

Se você luta contra a balança, em algum momento da sua vida você tentou uma dieta maluca e, obviamente, sem acompanhamento profissional adequado. Tem a dieta da sopa, a dieta do gelo, dieta dos sucos… O que não falta é dieta que promete perder peso rapidamente e sem muito sacrifício. Em alguns casos, a pessoa tem um evento próximo em mente e coloca esse evento como o marco para estar em forma. Como um casamento, por exemplo. A pessoa quer estar em forma para entrar bem na roupa do casamento e começa a fazer dietas para perder peso. Se ela seguir qualquer uma dessas dietas, com certeza passará por uma grande restrição calórica e perderá peso. Mas será que essa perda de peso é uma perda de peso saudável? O que vai acontecer depois que o evento passar?

Dietas muito restritivas são praticamente impossíveis de virar rotina e estão associadas ao famoso efeito sanfona, quando a pessoa volta a ganhar todo o peso que perdeu. Isso acontece também porque, passado o marco - o casamento em nosso exemplo -, a pessoa perde a motivação para perder peso, pois teoricamente o objetivo já foi cumprido.

Por isso, se quiser perder peso de forma saudável, você precisa mudar os seus hábitos como um todo e não apenas fazer uma dieta de curto prazo. Afinal de contas, esse excesso de peso atual foi fruto de anos e anos de uma alimentação pouco saudável. O que você precisa fazer é mudar o que está errado em sua alimentação e manter o que está certo, de modo que você consiga continuar seguindo essa dieta a longo prazo. Talvez você precise de um nutricionista.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #16 - TROQUE PORÇÕES DE PRAZER POR PORÇÕES DE BEM-ESTAR

Comer é um dos maiores prazeres de nossa vida. Quem não gosta de saborear uma sobremesa deliciosa depois de um almoço de domingo? Cada um de nós tem o seu "ponto fraco" quando o assunto é comida. Eu tenho vários pontos fracos: torresmo, pequenos pedaços de frango frito, batata frita, salgadinho de pacote... você também tem os seus e isso é normal. Também é normal e perfeitamente saudável se permitir em alguns momentos e consumir esses produtos. Não há problema algum nisso. A comida é uma possível fonte de prazer e deve sim ser vista dessa forma em certas ocasiões.

O grande problema é quando o prazer se sobrepõe muito ao bem-estar e você deixa se levar por ele. Se você comer muito chocolate e se deleitar no prazer, é possível que você passe mal e perca momentaneamente o seu bem-estar. Quantas vezes você já comeu algo e ficou se sentindo mal depois? Não pelo peso na consciência em si, mas porque aquela comida o deixou pesado.

Dessa forma, é necessário sempre fazer a ponderação entre o prazer e o bem-estar. Algumas comidas lhe proporcionam prazer e acabam com seu bem-estar. Outras são menos prazerosas, mas garantem o seu bem-estar. Outras conseguem unir prazer ao bem-estar. O importante disso tudo é aprender que o prazer, embora possa estar em abundância em nossas refeições, na maioria das vezes precisa ser deixado de lado para a manutenção do bem-estar. Imagino que

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

você não queira entrar para a estatística e ser uma das 11 milhões de mortes anuais causadas por hábitos alimentares ruins.

Reforçando: não estou dizendo para você parar de comer pizza, hambúrguer, sorvete, doces e nem nada do tipo. Estou dizendo para você escolher o bem-estar mais vezes que o prazer.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #17 - EVITE PRODUTOS ULTRAPROCESSADOS

Por definição, produtos ultraprocessados são formulações industriais tipicamente com cinco ou mais ingredientes não utilizados rotineiramente em preparações culinárias, como proteínas hidrolisadas, gorduras hidrogenadas e aditivos para imitar características sensoriais de alimentos não processados ou minimamente processados, como aromatizantes, corantes e emulsificantes. Esses alimentos geram enormes prejuízos aos consumidores por aumentar muito o risco de morrer, principalmente em consequência dos altos teores de sódio, açúcar e gorduras ruins.

Uma forma simples de identificar um produto ultraprocessado é olhando a lista de ingredientes. Se lá tiver nomes dos quais você não faz ideia do que se trata ou que você não utilize na cozinha da sua casa, é muito provável que esse produto seja ultraprocessado. No fim, vale aquela máxima: "desembrulhar menos e descascar mais". Prefira sempre o alimento em sua forma mais natural possível, ou seja, a forma mais próxima do modo em que é encontrado na natureza.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #18 - CONSUMA MENOS SÓDIO

O consumo excessivo de sódio é a principal causa de morte relacionada a hábitos alimentares não saudáveis no mundo. Cerca de 3 milhões de pessoas morrem todos os anos por consumir mais sódio do que deveria. O excesso dessa substância aumenta o risco de doenças cardiovasculares, renais e de câncer. Por isso, controle o consumo. O seu corpo precisa de 500 miligramas por dia para fazer a manutenção das funções que exigem sódio e as orientações dos órgãos de saúde variam entre 1,5 grama a 2 gramas de sódio diariamente.

No entanto, 99,2% da população mundial adulta consome mais sódio do que o recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Isso acontece porque o sódio está presente em altas quantidades nos chamados produtos ultraprocessados. Um pacote de Miojo já tem três vezes mais sódio do que você precisa por dia. Há muito sódio na lasanha congelada, no *nugget* de frango, nos salgadinhos de pacote, etc. Se for ultraprocessado, a chance de ter muito sódio é imensa.

Também vale dar aquela controlada no sal que você coloca na comida, muitas vezes antes mesmo de provar. O paladar é adaptável. Se você praticar, vai se acostumar a comer com menos sal. Em nome de sua saúde e se quiser passar bem dos 100 anos, acostume-se com uma refeição menos salgada.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #19 - CONSUMA MAIS GRÃOS INTEGRAIS

É nesse ponto que o povo da dieta *low-carb* fica bravo comigo, mas o meu compromisso é com a verdade e com a ciência. Para quem não sabe, a dieta *low-carb* defende que a forma ideal de se alimentar é evitando os carboidratos, como os grãos integrais, e aumentando o consumo de proteína, principalmente de origem animal. Nesse caso, a verdade e a ciência mostram que 3 milhões de pessoas morrem todos os anos por consumir poucos grãos integrais e este mau hábito, inclusive, foi o maior responsável por mortes relacionadas à alimentação no Brasil.

Alimentos como trigo, arroz, aveia, cevada, centeio, sorgo, painço, teff, e os pseudocereais, como a quinoa, o trigo sarraceno, o arroz selvagem e o amaranto são ricos em antioxidantes e fibras, que diminuem os riscos de doenças cardiovasculares, diabetes, câncer e até mesmo depressão. Idealmente, 125 gramas de grãos integrais devem ser consumidos diariamente, o equivalente a quatro fatias de pão 100% integral.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #20 - TROQUE O REFINADO PELO INTEGRAL

Complementando o hábito #19, troque o refinado pelo integral. Então, em vez de comer arroz branco, opte pelo arroz integral. Troque a farinha de aveia pelo grão inteiro ou pelo farelo. Substitua o pão de farinha branca pelo pão 100% integral. Preste atenção ao 100% integral, porque algumas marcas dizem que o pão é integral, mas costuma ter farinha branca na receita. Quando o pão for 100% integral, o fabricante deixará bem à mostra na embalagem.

Grãos integrais são aqueles que contêm as partes intactas, moídas, quebradas ou partidas após a remoção de partes não comestíveis, como cascas e folhagens. Os principais componentes anatômicos - o endosperma, gérmen e farelo - estão presentes nas mesmas proporções encontradas no grão intacto. Por isso, os grãos integrais têm mais nutrientes que os grãos refinados.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #21 - COMA MAIS FRUTAS

Há, anualmente, 2 milhões de vítimas fatais devido ao baixo consumo de frutas e, se você não quiser ser uma delas, a regra é clara: coma mais frutas. As frutas têm grandes concentrações de fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes. O baixo consumo de frutas aumenta o risco de doenças cardiovasculares, câncer, mortalidade por todas as causas e depressão. Por outro lado, o consumo ideal de frutas é fator protetor para doença pulmonar obstrutiva crônica e tem a capacidade de reduzir a pressão arterial e o colesterol.

O consumo ideal diário de frutas gira em torno de 250 gramas, o que corresponde a duas maçãs médias. No Brasil, apenas 13% da população consomem o recomendado de frutas e hortaliças. Na região Nordeste, o número é ainda mais alarmante: apenas 9%, mesmo as frutas sendo um marcador de padrões saudáveis de alimentação.

No melhor cenário, as frutas devem ser consumidas em sua forma natural. Preparações como sucos e geleias podem ocasionar a adição de açúcares, fato que prejudica a qualidade nutricional da fruta e leva ao consumo de ingredientes que não são tão benéficos.

Quer comer mais frutas? Comece trocando o pão com manteiga matinal por uma banana amassada com canela e aveia. Estará consumindo mais fibras, mais antioxidantes e se prevenindo das principais doenças. Outra opção é trocar o que você como nos lanches entre as grandes refeições, como o lanche da manhã e da tarde. Em vez de comer bolacha, biscoito ou um salgado com refresco, coma uma maçã, uma banana, uma tangerina ou qualquer outra fruta.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #22 - OPTE PELOS VEGETAIS VERDE ESCUROS

Não estou dizendo para você abandonar a alface americana de vez, mas tenho que o alertar de que ela é muito pobre em nutrientes quando comparada a outros vegetais folhosos, principalmente os de cor verde escura, como a couve, brócolis, rúcula, agrião e espinafre.

A coloração verde escura é dada pelos chamados carotenoides, potentes antioxidantes que diminuem o risco de doenças cardiovasculares, câncer, doença de Alzheimer e catarata. Além disso, os carotenoides também são muito bons para a imunidade. Mais do que carotenoides, vegetais verde escuros são ricos em fibras, vitaminas e minerais, como o cálcio.

Da próxima vez que for fazer a feira, já sabe em qual barraca você irá.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #23 - USE E ABUSE DOS PULSES

Os pulses são considerados uma das classes mais nutritivas de alimentos. O nome pulse vem do latim, que significa sopa grossa e tem a ver com a formação de um caldo grosso após o cozimento desses alimentos. Essa classe é composta pelos feijões, ervilhas, lentilhas e grão de bico, alimentos riquíssimos em fibras, vitaminas, minerais, proteínas e outros nutrientes. Uma das vantagens dos pulses é não exigirem muita água em seu cultivo, o que o torna um plantio sustentável.

Para quem quer diminuir o consumo de proteína animal - e vou lhe explicar o porquê disso em breve -, os pulses são ótimas opções para manter os níveis ideais de ingestão de proteínas. Além disso, o consumo desses alimentos diminui o risco de doenças cardiovasculares, diabetes, câncer e outras doenças. Por isso, pode servir uma concha a mais de feijão porque isso não lhe fará mal, muito pelo contrário.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #24 - DIMINUA O CONSUMO DE PROTEÍNA ANIMAL

Primeiro de tudo, não sou vegano, não sou vegetariano e acredito que nunca serei. Adoro rabada, feijoada, churrasco, mocotó e não tenho a pretensão de abrir mão desses prazeres agora. No entanto, como médico, preciso lhe dizer que a proteína animal - principalmente a carne vermelha (bovina, suína, ovina e caprina) - não são as melhores opções para a sua saúde. Embora alguns profissionais da saúde indiquem dietas ricas em proteínas e gorduras animais (dietas *low-carb*) com o intuito de perder peso e controlar o diabetes, sabemos que essas dietas não são tão benéficas a longo prazo.

Consumir muita proteína animal está associado a maior risco de doença cardiovascular, câncer, diabetes, obesidade e diversas outras doenças. Por outro lado, quem evita esse tipo de alimento tem maior chance de ter uma vida saudável e longeva.

Quer saber o que eu faço? Na rotina, consumo pouca proteína animal. Quando consumo, em quase 100% das vezes é ovo. Em outros, capricho no arroz integral com feijão para não ficar sem os aminoácidos de que preciso. Quando tenho vontade de comer carne, frango, peixe, churrasco ou qualquer coisa que dê na telha, eu como. Percebi muitas melhoras na minha saúde, na minha disposição e no meu bem-estar depois que cortei consideravelmente a proteína animal.

Se você optar por diminuir o consumo de proteína animal, não se esqueça de consultar o médico e repor a vitamina B12, pois ela não é encontrada em alimentos vegetais do nosso cotidiano.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #25 - ESQUEÇA AS CARNES PROCESSADAS

Lembra quando você ouviu que o peito de peru é saudável? Sinto ter que lhe informar que o peito de peru está longe de ser saudável. Assim como o peito de peru, as outras carnes processadas - presunto, salame, mortadela, linguiça, salsicha, bacon etc.- são consideradas carcinogênicas. Ou seja, essas carnes têm compostos que sabidamente causam câncer. Além disso, são repletas de sódio e gorduras ruins.

A definição de carne processada é qualquer tipo de carne que tenha sido transformada por salga, cura, fermentação, defumação e outros processos para realçar sabor ou melhorar a preservação. Portanto, evite o pão com presunto pela manhã. A dica da banana com aveia e canela continua valendo.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #27 - NÃO SE VALHA APENAS DE SUPLEMENTOS

Em alguns casos específicos, as pessoas precisam repor micronutrientes, como as vitaminas, e macronutrientes, como as proteínas. Obviamente, essas pessoas vão se beneficiar de produtos que cumpram esse papel. No entanto, o nosso corpo absorve melhor os nutrientes advindos dos alimentos. Sendo assim, não adianta comer um monte de besteira e depois tomar um suplemento vitamínico achando que isso vai resolver o problema da sua alimentação precária. É mais saudável e mais barato conseguir os nutrientes por meio de uma alimentação saudável.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #28 - CHUPE UMA LARANJA APÓS O ALMOÇO

A laranja é uma fruta rica em vitamina C e antioxidantes, ingredientes fundamentais para o bom funcionamento do sistema imune e do seu corpo como um todo. É uma fruta barata, saudável e que pode, inclusive, baixar a pressão alta. Mais do que isso, chupar uma laranja após o almoço ajuda na absorção do ferro, um importante componente do nosso sangue e essa estratégia pode ser utilizada por quem está com anemia e em reposição de ferro.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #29 - COMA CASTANHAS DO PARÁ

Um estudo brasileiro mostrou que o consumo de 20 gramas de castanha do Pará (o equivalente a quatro unidades) foi capaz de aumentar o colesterol bom (HDL) e diminuir o colesterol ruim (LDL). Esses efeitos continuaram sendo observados um mês após o consumo das quatro castanhas, alimentos ricos em selênio e gorduras boas.

Como tudo na medicina, utilize com moderação. Mesmo havendo diferenças entre as castanhas do Pará de acordo com o local em que são produzidas, não vejo qualquer risco em consumir quatro castanhas por mês, ainda mais sabendo que elas são capazes de reduzir o colesterol. Já pensou não precisar mais tomar aquela sinvastatina? Pois é…

Sementes oleaginosas como castanha de caju, nozes, avelãs e até mesmo o amendoim (preferencialmente sem sal e sem casca) também são opções saudáveis, desde que consumidas com moderação.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #30 - COMA FRUTAS VERMELHAS

Sei que nem todos têm acesso fácil a essas frutas, pois elas costumam ser mais caras, mas não poderia deixar de falar. Morango, framboesa, cereja, mirtilo e *cranberry* são alimentos poderosíssimos e possuem propriedades anticarcinogênicas. Se possível, opte sempre pelas versões orgânicas. Na falta da versão orgânica, há a versão seca da *cranberry* que pode ser uma ótima opção. *Cranberry*, inclusive, é uma fruta capaz de prevenir infecções urinárias.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #31 - NÃO IGNORE OS LEGUMES E RAÍZES

Batata doce, inhame, abóbora, berinjela, abobrinha, cebola, alho, gengibre, beterraba, cenoura, rabanete, pimentão precisam fazer parte de uma dieta equilibrada. Alguns deles, como a cebola e o pimentão, são ricos em quercetina, um potente antioxidante com funções anti-inflamatórias e anticarcinogênicas. Não por acaso esses alimentos fazem parte da dieta mediterrânea, uma das mais estudadas no mundo e responsável por maior expectativa e qualidade de vida.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #32 - USE A CÚRCUMA COMO TEMPERO

A cúrcuma - ou açafrão da terra - é um tempero muito utilizado na Índia, com incontáveis efeitos medicinais. Por ser rica em curcumina, ela pode funcionar como anti-inflamatório, antiviral e também tem propriedades capazes de fortalecer o sistema imune, além de ajudar a controlar o colesterol e a perder peso.

Uma forma de melhorar a absorção da curcumina é consumi-la junto da piperina, uma substância encontrada na pimenta do reino. Portanto, não deixe de temperar suas preparações com esses dois ingredientes. Além de darem aquele toque especial, vão te ajudar muito a ter uma vida mais longa, feliz e saudável ao lado de quem você ama.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #33 - COMA CHOCOLATE

Calma… Não é para sair soltando fogos por aí dizendo que o chocolate está liberado. Primeiro, temos que ver se você gosta do chocolate ou do açúcar que adicionam ao cacau. Chocolates ao leite costumam ser lotados de açúcar e, por isso, não são opções saudáveis. Na verdade, eles nem têm tanto chocolate assim. Por outro lado, chocolates amargos, com teor de cacau acima de 70%, têm propriedades antioxidantes muito interessantes, além de serem capazes de diminuir a pressão arterial, melhorar o fluxo sanguíneo, controlar o colesterol e melhorar a função cerebral.

Sendo assim, na próxima páscoa ou aniversário de namoro, presenteie o seu par com um chocolate 70% (a não ser que você não queira que ele viva muito tempo... risos).

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #34 - DEIXE DE LADO BEBIDAS AÇUCARADAS

Refrigerantes, refrescos “naturais” (que de naturais não têm absolutamente nada) devem ser evitados, assim como sucos adoçados, refrescos em pó e adicionar açúcar no café. O açúcar é um ingrediente perigoso, pois aumenta o risco de obesidade, diabetes e pode prejudicar a sua função cerebral e comprometer a sua memória. Além disso, também pode viciar e causar cáries. Portanto, se quiser viver bem, evite o consumo de açúcar, deixando seu uso para aquelas ocasiões especiais.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #35 - PONHA A MÃO NA MASSA E ASSUMA O CONTROLE DA SUA ALIMENTAÇÃO

Vejo muitas pessoas dizendo que comem mal porque não têm comida boa em casa. Outras colocam a culpa no par romântico, dizendo que foram levados para o mau caminho. Se você se identificou, agora as suas desculpas acabaram. Você vai se organizar para preparar essa receita que vou lhe passar e tenho certeza que será um sucesso na sua casa. O nome desse prato é guacamole e é tradicional da culinária mexicana.

Você vai precisar de:

- 1 abacate médio maduro
- 1 tomate (de preferência o italiano, mas pode ser outro)
- 1 dente de alho
- meia cebola (de preferência a roxa, mas pode ser outra)
- suco de meio limão
- sal, pimenta e coentro a gosto

Retire a casca do abacate e coloque numa tigela com o tomate, a cebola e o alho picados. Depois, com um garfo, amasse o abacate e misture os ingredientes, adicionando os temperos e, por último, o suco de limão. Após, pode comer com uma torrada de pão integral e me conte se você gostou.

Receitas saudáveis não precisam ser caras, pouco saborosas ou difíceis de fazer. O guacamole é um

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

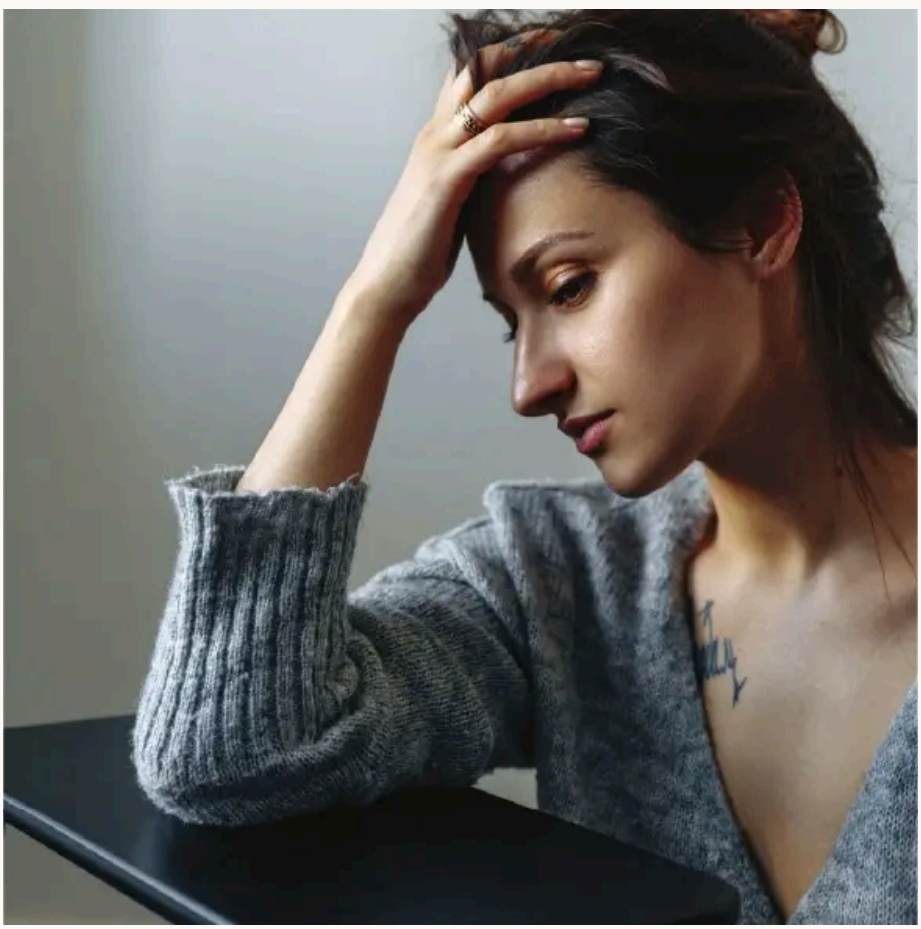
exemplo disso. O abacate é cheio de fibras e gorduras boas, o tomate, rico em licopeno (bom para prevenir diabetes, câncer e doenças cardiovasculares), a cebola roxa, em quercetina e o alho é ótimo para o sistema imune.

Bote a mão na massa e mande uma foto do seu guacamole para o e-mail healthmedialtda@gmail.com. Quero ver como ficou!

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

CAPÍTULO 3

GERENCIAMENTO DO ESTRESSE



Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #36 - NÃO SE ESTRESSE POR COISAS BOBAS

Parece óbvio, não é? Mas verá que grande parte dos seus aborrecimentos e do seu estresse é causada por aquilo que não merece que você esquente a cabeça. É até bom se estressar, mas desde que pelos motivos corretos. Vou te provar isso agora.

O estresse é uma reação normal e esperada do corpo a certas situações, resultando em respostas físicas, emocionais e cognitivas. Todo ser humano sente o estresse em algum momento de sua vida. Evolutivamente, o corpo humano desenvolveu mecanismos para sentir e reagir ao estresse. Na presença de estressores, ativa-se o modo "luta ou fuga", que é essencial nos contextos em que a sobrevivência está em jogo.

Imagine que você está andando por uma selva e encontre uma onça. Em primeiro lugar, você tomará um susto. Depois, seu corpo fará adaptações para que você se prepare para lutar ou fugir. Seu coração vai bater mais rápido e você ficará mais alerta. Nesse caso, o estresse é algo positivo que vai ajudar a lidar melhor com a situação imposta.

No entanto, quando em excesso ou quando acionado em eventos nos quais a sobrevivência não está em pauta e que, portanto, não exigem reações de "luta ou fuga", o estresse pode ser muito prejudicial.

Hoje, raras são as situações em que a sobrevivência da pessoa está em jogo. No entanto, as situações que geram estresse estão cada vez mais comuns: não ter uma mensagem respondida; o trânsito; brigas fa-

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

miliares; problemas no trabalho; a enxurrada de notícias catastróficas da mídia; um acontecimento do outro lado do mundo; o atraso de uma pessoa para chegar ao local combinado; o filho que não avisa se chegou ao destino; um prazo que está se esgotando. As fontes de estresse são infinitas, mas a capacidade humana de lidar com elas é escassa.

Curiosamente, nenhuma dessas situações enumeradas acima são situações de vida ou morte que exigem uma reação de "luta ou fuga". Muito pelo contrário. Todas as hipóteses listadas são cotidianas e fogem ao controle da pessoa que sente o estresse. Portanto, quando gerado dentro de um contexto que não envolve luta ou fuga, o estresse acaba sendo muito ruim.

Quando em excesso, o estresse pode causar sinais e sintomas físicos, como dores no corpo, dor de cabeça, dor no peito, palpitações, tremores, confusão mental, elevação da pressão arterial, tensão muscular, briquismo (apertamento mandibular acordado), bruxismo, problemas digestivos, impotência sexual e perda da libido. Além disso, aumenta o risco de doenças cardiovasculares, câncer, suicídio, transtornos depressivos, de ansiedade e ataques de pânico. Por fim, pode estimular comportamentos pouco saudáveis, como uso de substâncias tóxicas lícitas e ilícitas, hábitos alimentares ruins, apostas, entre outros.

Por isso, escolha aquilo que o estressará. Pode parecer difícil, mas a partir do momento em que você se condicionar a isso, verá que é algo muito possível.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #37 - IDENTIFIQUE OS GATILHOS DO SEU ESTRESSE

O que o deixa com raiva, tenso, preocupado ou irritado? Você costuma ter dor de cabeça ou algum problema no estômago sem uma causa médica aparente? Alguns estressores são fáceis de identificar, como problemas conjugais e financeiros, mas aborrecimentos corriqueiros, como esperar na fila ou se atrasar para um compromisso, também contribuem para o nível de estresse. Uma vez identificados os gatilhos, pense em estratégias para lidar com eles. A partir do momento em que o problema é conhecido, ele fica mais perto de ser solucionado. Por exemplo, se o estresse não o deixa dormir à noite, é possível que a solução seja apenas desligar o celular 30 minutos antes de deitar e permitir que sua mente desacelere antes de dormir.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #38 - APLIQUE O FILTRO DAS PREOCUPAÇÕES

Antes de se preocupar com algo, aplique um filtro sobre a preocupação e faça as seguintes perguntas:

- Que preocupações resolvo hoje?
- Que preocupações dependem de mim?
- Que preocupações, se resolvidas, mudarão minha vida?

Se você responder "nenhuma" a qualquer destas três perguntas, por que se importar tanto? Tenho certeza que a maior parte das suas preocupações - ideias fixas e antecipadas que perturbam a ponto de produzir sofrimento - não passarão por esse filtro e, portanto, não deveriam gerar tanto estresse em sua vida. S

Se você estiver com uma preocupação muito intensa e difícil de controlar, procurar ajuda profissional é importante. Em casos assim, psicólogos e psiquiatras podem ser de grande valia.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #39 - ASSUMA O CONTROLE DA SITUAÇÃO

Quase todo problema tem solução. Se você se mantém passivo e pensa que não pode fazer nada para resolver o problema, o estresse vai piorar. A sensação de perda de controle é uma das principais causas de estresse e falta de bem-estar. O ato de assumir o controle em si é empoderador, sendo uma parte crucial do processo de encontrar uma solução que satisfaça você e não o outro.

Portanto, se possível, pare de arrumar desculpas e procurar culpados. Se você pode resolver o problema, faça isso o mais rapidamente possível. Em muitos casos será preciso deixar o orgulho e a vaidade de lado, mas não é melhor resolver logo o que está incomodando?

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #40 - GUARDE UM TEMPO PARA VOCÊ

Todos precisam de tempo para socializar, relaxar e fazer atividade física. Reservar uma ou duas noites na semana para ter um tempo seu, fora do trabalho, é importante. Dance, assista a uma série de que gosta, leia um livro, ouça música da sua banda favorita, tome um banho de banheira, faça uma massagem - qualquer atividade que o faça relaxar.

Querendo ou não, a pessoa mais importante da sua vida é você. Por mais que queira cuidar de outras pessoas, a primeira pessoa que precisa ser cuidada é você. Se não se cuidar, quem cuidará de você?

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #41 - ACEITE AQUILO QUE NÃO CONSEGUE MUDAR

Nem sempre é possível mudar uma situação difícil. Tente se concentrar naquilo que você consegue controlar. Em alguns casos, como doença de uma pessoa querida, sobre a qual você não tem influência, o único fator passível de mudança será a sua forma de reagir ao fato.

Nem sempre as coisas vão ocorrer como desejamos e nem sempre vamos conseguir mudar o curso dos acontecimentos. Por isso, quando não é possível mudar, restam duas opções: aturar ou surtar. Acho que surtar você não quer, né? Então aceite as suas limitações, pois isso vai doer menos!

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #42 - "ONDE QUER QUE VOCÊ ESTEJA, ESTEJA POR INTEIRO"

Essa frase é de Eckhart Tolle e ilustra bem o conceito de atenção plena, também chamado de *mindfulness*. *Mindfulness* é o processo que leva a um estado mental caracterizado por uma atenção sem julgamento da experiência do momento presente, incluindo as sensações, pensamentos, estados corporais, consciência e o ambiente, enquanto se encoraja a abertura, curiosidade e aceitação. Em outras palavras, a atenção plena é estar de corpo e alma em um lugar.

O primeiro passo para praticar a atenção plena é perceber seus pensamentos, sentimentos, sensações corporais e o mundo ao seu redor. Mesmo nas situações mais corriqueiras a prática é possível: o cheiro do café sendo feito, o ar que se move ao lado do corpo enquanto andamos... Tente reservar um momento exato para estar atento às sensações criadas pelo mundo ao seu redor. Pode ser durante o almoço ou numa caminhada após o trabalho. Depois, tente algo novo, como sentar num lugar diferente ou almoçar num restaurante que nunca tenha ido e não seja aquela pessoa que vai almoçar com alguém e fica o tempo inteiro no celular, como se não quisesse estar ali.

Outro ponto importante para praticar é se livrar do passado e do futuro. Tudo o que você tem é o agora. Simples assim.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #43 - TENHA REFEIÇÕES SEM DISTRAÇÕES

Esse hábito poderia estar no capítulo de alimentação e é um complemento ao hábito anterior. Existe uma prática chamada *mindful eating*, que nada mais é do que aplicar o *mindfulness* na alimentação. Então, em vez de se sentar para comer não largando o celular ou assistindo a algo na televisão, deixe os eletrônicos de lado e desfrute das percepções sensoriais estimuladas pela comida, como o cheiro, o visual, a textura dos alimentos, e da conversa, se alguém o estiver acompanhando.

Quando vou almoçar ou jantar, deixo o celular bem longe para evitar ficar olhando toda hora. Isso vai ajudar a comer melhor e não vai gerar aquela ansiedade que você sente ao estar almoçando e pensando na pendência que terá de resolver após a refeição.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #44 - SEJA POSITIVO E OTIMISTA

Veja bem: não estou dizendo para você ser um sonhador que vive se iludindo. Pensar positivo e ter fé de que tudo será resolvido são excelentes formas de lidar com o estresse. Ser otimista não é pensar que tudo vai dar certo, mas sentir-se capaz de superar os problemas caso eles apareçam. Além disso, evite fazer comentários negativos sobre outras pessoas e se concentre em não reclamar de tudo. Pode parecer que não, mas provavelmente você é um belo reclamador, só não percebe isso.

Lembre-se sempre: TUDO PASSA.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #45 - AJUDE OUTRAS PESSOAS

Quem ajuda o próximo sendo voluntário em algum projeto ou fazendo trabalho comunitário torna-se mais resiliente. Ajudar pessoas que estão em situações piores que a sua contribuirá para colocar os seus problemas em perspectiva. Se você não tem tempo para ser voluntário em algum projeto social, tente fazer um favor a alguém todos os dias. Pode ser algo pequeno, como ajudar alguém a atravessar a rua ou pegar o café para os colegas de trabalho.

Sirva outras pessoas. Faça as compras, lave a louça, faça um agrado. Afinal de contas, um de nossos principais objetivos na vida é servir: no trabalho, na família, nos relacionamentos...

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #46 - MANTENHA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

Não utilize álcool, tabaco e cafeína como suas estratégias para lidar com o estresse. A longo prazo, essas muletas não vão resolver os problemas antigos, mas sim criar novos. É necessário abordar a causa do estresse. Mais do que isso, seja ativo. A atividade física não fará o estresse desaparecer, mas vai reduzir a intensidade emocional do sentimento, clarear o pensamento e fazer com que você lide com os problemas mais calmamente.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #47 - APRENDA A DIZER NÃO

Você não precisa dar conta de tudo. Recuse responsabilidades adicionais se você estiver sobrecarregado ou estressado. Diga não quando o "sim" for apenas para agradar outras pessoas. O "não" pode ser libertador. Escolha as batalhas que quer travar e saiba que nunca conseguirá travar todas. Esse hábito é curto e simples, mas de extrema importância.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #48 - TENHA FOCO

Você não vai conseguir ter um filho, estudar para concurso, fazer uma segunda graduação, cuidar da casa e ter uma empresa ao mesmo tempo. Você precisa ter foco em suas empreitadas, ou vai acabar sempre ficando no meio do caminho. Mudar de ideia é perfeitamente normal e saudável em boa parte das vezes, mas essa mudança precisa ser pensada e analisada racionalmente. O impulso do momento pode fazer com que fique pulando de galho em galho, mas tenha em mente suas prioridades e concentre-se nelas.

Se você achar que vai conseguir fazer tudo, a frustração é quase certa. Vejo inúmeras pessoas talentosas e com ótimas ideias longe de alcançar seus respectivos potenciais, principalmente por conta da total falta de foco. Traçar as metas SMART e 5W2H do hábito #6 são excelentes formas de manter o seu foco nas prioridades.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #49 - A VIDA VAI LHE DAR PORRADAS, CONTINUE SEGUINDO EM FRENTE

Minha cena favorita do cinema é uma do filme Rocky Balboa, de 2006. Na cena, Rocky (interpretado por Sylvester Stallone) conversa com seu filho, que está reclamando sobre o fato de Rocky voltar a lutar boxe mesmo sendo um veterano. Para o filho, o pai está atrapalhando sua vida ao querer lutar novamente. É preciso assistir ao filme para entender o contexto, mas Rocky diz uma frase emblemática que motivou esse hábito: "nem eu, nem você e nem ninguém vai bater tão forte como a vida. Mas a vida não é sobre bater forte, mas sim sobre o quão forte você consegue apanhar e continuar seguindo em frente".

Pois é, a vida não é feita de flores, algodão doce e parque de diversões. Muitas vezes você vai passar por aquilo que não queria. Você perderá o emprego, será dispensado por quem você ama ou algum ente querido irá partir desse plano. Nessas horas, será tentador desanimar, deixar de lado suas outras atividades, mas você precisa ser forte e se esforçar para continuar seguindo em frente. Será muito difícil no começo, mas o tempo cura tudo e você vai superar a adversidade.

Vamos pegar o exemplo do término de um relacionamento. No começo, você ficará triste, vai ser difícil comer, dormir e sorrir. Se você se entregar aos pensamentos negativos, eles dominarão a sua mente. Agora, se você agir ativamente com o intuito de superar esse momento ruim, tudo ficará mais fácil. Faça atividade física mesmo não tendo vontade. Levante da cama mesmo querendo ficar lá o dia todo. Coma suas

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

frutas mesmo estando sem fome. Encontre pessoas queridas mesmo que você não queira sair de casa. Isso vai ajudar.

Tome a porrada, absorva essa porrada e até mesmo caia se for preciso. Depois, levante-se e siga em frente. Outras porradas virão e você precisa estar pronto. Para quem é religioso, vale a máxima: "Deus nunca disse que a jornada seria fácil, mas disse que a chegada valeria a pena".

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #50 - TENHA FÉ

A fé não é, necessariamente, um sentimento religioso. A definição de fé é extraordinária: adesão de forma incondicional a uma hipótese que a pessoa passa a considerar como sendo uma verdade sem qualquer tipo de prova ou critério objetivo de verificação, pela absoluta confiança que se deposita nesta ideia ou fonte de transmissão. Mais uma vez, não estou dizendo para você ter expectativas irreais e cegas e ficar de braços cruzados pensando na morte da bezerra, mas para você acreditar, confiar, crer, ter fé e, principalmente, agir de modo a resolver os problemas, que estes serão resolvidos.

Já ouviu aquela frase “o melhor está por vir”? Então… Tenha isso em mente!

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #51 - PRATIQUE MEDITAÇÃO

Dez minutos de meditação por dia são suficientes para fazer com que seu dia tenha um outro ritmo e um desfecho muito mais calmo e paciente. Essa prática tem eficácia comprovada em diversos transtornos mentais, como os transtornos de ansiedade. Busque por meditação guiada no YouTube ou baixe um aplicativo em seu celular. Todos os aplicativos possuem versões gratuitas, como o *Insight Timer*, *Headspace*, *Calm* e vários outros. Isso vai ajudá-lo a colocar os pensamentos no lugar e o ensinará a lidar de forma mais saudável com os estímulos impostos por sua rotina.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #52 - FAÇA UM DIÁRIO DE GRATIDÃO

O diário de gratidão é uma ótima ferramenta para se prevenir de problemas de ansiedade e depressão. É muito simples. Você só precisa anotar três acontecimentos do dia que fizeram com que você tivesse se sentido grato. Não precisa ser nada grandioso e o ideal é que sejam coisas simples, para você aprender a valorizá-las e se sentir bem quando estiver apenas com elas. No fim das contas, é isso que realmente importa.

Vou fazer o meu diário de gratidão e deixo o desafio para você fazer o seu agora. O meu ficará como exemplo e quero ver o seu também, então envie um e-mail com o seu diário de gratidão para healthmedialtda@gmail.com.

Meu diário de gratidão:

1. Consegui escrever até o hábito #52 hoje e a previsão era até o #50;
2. Fiz minha atividade física mesmo estando com preguiça;
3. Pude desfrutar mais um dia ao lado da minha mãe e da Clarinha, minha cachorrinha de estimação.

Sua vez! Escreva agora os três acontecimentos que o fizeram grato hoje e faça isso todos os dias, de preferência.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

CAPÍTULO 4

SONO

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #53 - PRIORIZE O SEU SONO

Cada vez mais as pessoas estão optando por reduzir o tempo de sono para utilizar essas horas em atividades sociais, acadêmicas, de lazer ou de trabalho. Consequentemente, o tempo médio de sono está diminuindo. Não ter o tempo de sono suficiente está associado a sonolência e cansaço diurnos, humor deprimido, perda funcional e outros problemas de saúde e de segurança.

Se dormir não fosse importante, não passaríamos um terço de nossas vidas dormindo. Por isso, o sono deve ser prioridade e não pode ser posto em segundo plano, pois dormir mal vai acabar com a sua saúde física e mental. Não troque a sua saúde física e mental por inúmeras maratonas de Netflix ou noites e mais noites de bebedeira desenfreada.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #54 - DURMA ENTRE 7 E 9 HORAS, NEM MAIS, NEM MENOS

Dormir menos (abaixo de sete horas) ou mais que o recomendado (acima de nove horas) está associado ao aumento do risco de mortalidade por todas as causas: obesidade, hipertensão, diabetes tipo 2, câncer, doenças cardiovasculares e depressão. Imagino que essas informações são mais do que suficientes para o convencer a dormir pelo tempo adequado.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #55 - CRIE UM AMBIENTE PROPÍCIO PARA DORMIR

O quarto precisa ser um local calmo para descansar e dormir. A temperatura, a luz, os sons e os barulhos devem ser controlados para que o ambiente contribua para o processo de adormecimento e manutenção do sono. Cubra as luzes dos aparelhos eletrônicos, utilize cortinas, tapa olhos e protetores auriculares para evitar que os estímulos externos atrapalhem o sono. Se seu animal de estimação dorme com você e o incomoda a dormir, pense em deixá-lo em outro lugar para passar a noite.

Se a pessoa que dorme com você ronca, utilize um protetor auricular ou peça para que ela procure um médico, investigue e resolva o ronco. Ninguém merece dormir com gente que ronca. Sabe a luz da televisão que fica brilhando? Cubra com algo. O sol bate muito cedo e forte de manhã? Arrume um jeito de impedir que isso aconteça. Sua cama não ajuda? Tente adquirir uma melhor.

Resumindo: veja o que o atrapalha e resolva o problema.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #56 - USE O QUARTO APENAS PARA DORMIR E...

Fazer amor. No quarto, se possível, apenas durma e faça amor. Trabalhar, estudar ou assistir televisão no quarto pode prejudicar a qualidade do sono. Se o quarto é seu único cômodo, aí realmente não tem jeito. No entanto, se você puder fazer fora do quarto tudo que não seja dormir e sexo, seu sono vai agradecer.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #57 - DESACELERE

Termine o dia cerca de duas horas antes de deitar. Não trabalhe após esse horário e certifique-se de que não se ocupará de atividades que prejudiquem o sono. Se você não conseguir se desligar das obrigações e preocupações, dormir será uma tarefa difícil. Tome um banho morno, coloque uma música calma, leia um livro ou medite para relaxar a mente e o corpo. Não será sempre possível desacelerar com tanta antecedência, mas tudo aqui é HÁBITO, que pressupõe frequência. Não necessariamente frequência significa fazer algo todos os dias.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #58 - FAÇA ATIVIDADE FÍSICA AO LONGO DO DIA

Atividade física regular ajuda a aliviar a tensão acumulada durante o dia e contribui para a qualidade do sono. No entanto, tome cuidado para não fazer atividade física muito vigorosa em horários próximos ao horário de ir para a cama, pois isso pode prejudicar o sono, já que a atividade física gera um estado de excitação.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #59 - EVITE A CAFEÍNA

Evite o consumo de cafeína no café, chás, refrigerantes e bebidas energéticas, principalmente no período noturno. A cafeína interfere no processo de adormecimento e prejudica o sono profundo. No lugar de bebidas com cafeína, opte por um chá de ervas morno. Ao contrário da cafeína, um chá morno de ervas que não sejam estimulantes, como a camomila, valeriana e erva cidreira, pode te ajudar a dormir melhor.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #60 - NÃO ABUSE DA COMIDA E DA BEBIDA

Comer muito ou beber muito, principalmente durante a noite, pode interromper os seus padrões de sono. O álcool pode ajudar a cair no sono, mas vai prejudicar o seu sono profundo. Não pense que encher a cara resolverá os seus problemas para dormir, porque isso não vai acontecer.

No jantar, prefira uma refeição mais leve. Refeições pesadas e de difícil digestão podem atrapalhar sua noite de sono.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #61 - ESCREVA SUAS PREOCUPAÇÕES

Se você tende a ficar na cama pensando em tudo o que precisa fazer no dia seguinte, reserve um tempo antes para fazer os planos do próximo dia. O objetivo é evitar que essa lista mental seja feita na cama, tentando dormir. Uma vez escrito tudo o que precisa ser feito, sua mente ficará mais relaxada sabendo que não vai se esquecer das obrigações e compromissos.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #62 - SE FICAR ROLANDO NA CAMA, LEVANTE

Se não está conseguindo adormecer após cerca de 20 minutos, não fique na cama se preocupando com isso. Levante e faça algo relaxante até sentir sono novamente. Após a chegada do sono, volte para a cama. Pegar um livro - de preferência um que seja pouco interessante - é uma excelente estratégia para ficar com sono e ainda vai fazer você se lembrar dos tempos de escola.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #63 - DESLIGUE CELULARES E APARELHOS ELETRÔNICOS 30 MINUTOS ANTES DE SE DEITAR

Se possível, remova aparelhos de televisão, computadores e celulares do quarto ou desligue-os ainda antes. Limite a exposição às luzes brilhantes desses aparelhos durante a noite, pois isso pode prejudicar o seu corpo na produção de melatonina, um hormônio fundamental para a qualidade do sono.

Não adianta querer tomar melatonina se você não se esforça para que seu corpo a produza de forma natural. Estamos combinados?

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #65 - PEGUE LUZ SOLAR

Mais para frente, vamos ver que o sol é importante para mantermos os níveis ideais de vitamina D, mas isso não será surpresa para você. O que talvez seja novidade é o fato de a luz solar ser amiga do seu sono, já que ela é fundamental para o bom funcionamento dos ritmos circadianos, que nada mais é do que o relógio biológico que regula o seu corpo. Por isso, se você estiver tendo problemas para dormir, talvez seja por ficar muito tempo em sua toca, sem ver a luz do sol.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

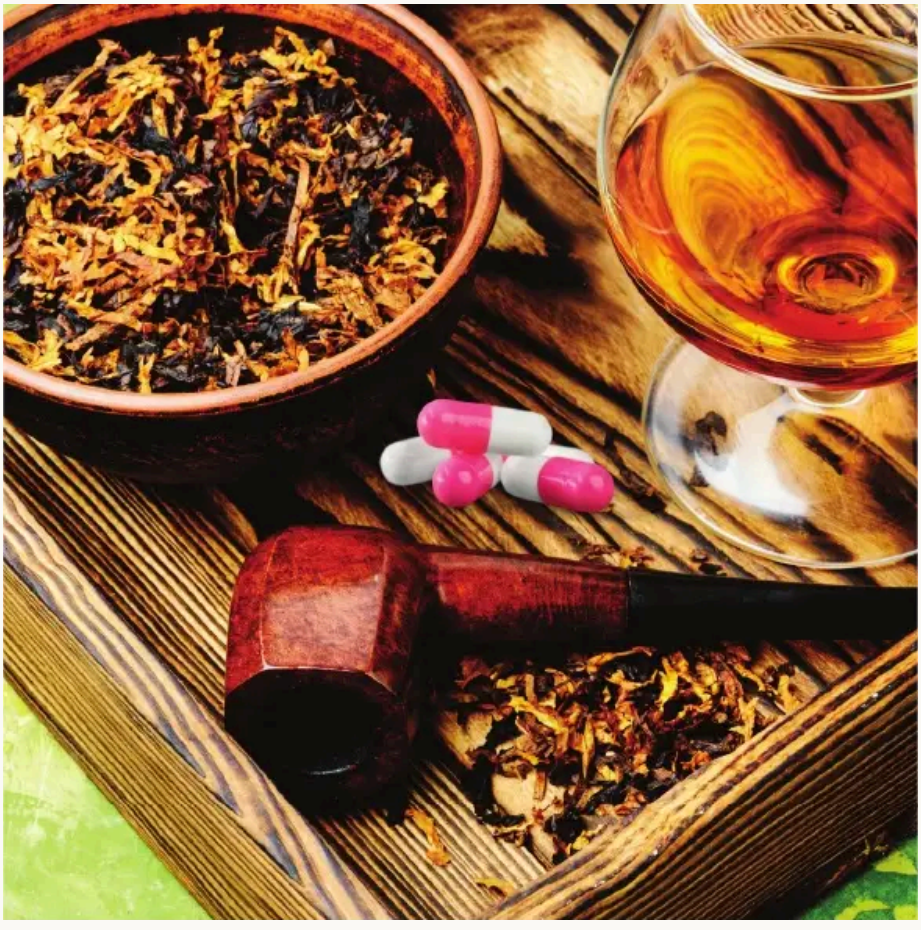
HÁBITO #66 - NÃO BEBA TANTA ÁGUA PERTO DA HORA DE DORMIR

Se você beber muita água perto da hora de dormir, vai precisar se levantar durante a madrugada para ir ao banheiro. Quanto mais idas, pior será para o seu sono. Pode ser que, numa dessas, você se distraia, pegue o celular para ver alguma mensagem e aí é só dizer adeus para sua bela noite de sono da beleza.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

CAPÍTULO 5

ÁLCOOL, TABACO E OUTRAS DROGAS



Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #67 - NÃO COMECE A FUMAR

Todos os anos, oito milhões de pessoas morrem por conta do tabagismo, que é o ato de fumar. Desses oito milhões, mais de um milhão é vítima de fumo passivo, pessoas expostas à fumaça do cigarro que correm riscos de desenvolver as mesmas doenças dos tabagistas (fumantes). Fumar aumenta o risco de dezenas de tipos de câncer, doenças cardiovasculares, doença pulmonar obstrutiva crônica e infecções. Além disso, ocasiona impotência sexual, diminui a fertilidade em homens e mulheres e aumenta o risco de malformações congênitas e natimortalidade (quando o bebê "nasce" morto).

Não fumar é uma das principais medidas para um estilo de vida saudável. Portanto, não deixe esse hábito o consumir. Felizmente, vemos cada vez menos pessoas com esse hábito tão prejudicial.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #68 - SE VOCÊ FUMA, PARE COM ISSO

Quanto mais você fuma, pior para você e sua saúde. Na Medicina, contamos a chamada carga tabágica observando qual a média de maços que a pessoa fuma por dia e por quantos anos ela fuma. Por exemplo, uma pessoa que fuma um maço por dia há 20 anos tem uma carga tabágica de 20 maços/ano. Quanto maior a carga tabágica, maiores são seus riscos de câncer, doenças cardiovasculares, problemas pulmonares…

A boa notícia é que, depois de alguns anos sem fumar, seu corpo - incluindo seus pulmões - se recuperam e você volta a ter os mesmos riscos de adoecer que não-fumantes. Dez anos após o último cigarro, o risco de câncer de pulmão é o mesmo que para os que não fumam, pois as células pré-cancerosas já foram substituídas por células saudáveis. Quinze anos após parar de fumar, o risco de infarto e derrame também passa a ser igual ao de uma pessoa que nunca fumou.

Parar de fumar reduz o risco de morte prematura, melhora a saúde e a qualidade de vida e pode adicionar até dez anos de expectativa de vida. Além disso, diminui o risco das mesmas doenças que o hábito pode causar, beneficiando até mesmo quem já desenvolveu essas doenças e reduz os gastos da pessoa, da sociedade e do sistema de saúde.

No entanto, não pense que você só vai colher os frutos de parar de fumar muitos anos depois. Mesmo após 24 horas sem fumar, o risco de infartar diminui, tendo em vista que o seu sangue já começa a circular melhor devido à redução da constrição das veias e artérias.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

A partir daqui, essa dica é para quem fuma e quer parar de fumar. Se você não é uma dessas pessoas, vá direto para o hábito #69.

Em parte considerável dos casos, ajuda médica e de um terapeuta será necessária para cessar o tabagismo. O uso de medicações - terapia de reposição de nicotina, bupropiona e vareniclina - é uma alternativa válida e deve ser considerada, assim como o uso de cigarros eletrônicos e o aconselhamento/*coaching*. A pessoa deve desejar parar de fumar e ter as ferramentas necessárias para lidar com o problema e se dedicar ao abandono do hábito. Parar de fumar não é fácil e a pessoa pode não obter sucesso nas primeiras tentativas. Aqui estão algumas dicas de como ter mais sucesso no objetivo de parar de fumar:

1. Escolha uma data para parar de fumar;
2. Trace um plano de como parar de fumar;
3. Procure ajuda médica, profissional e da família;
4. Liste suas razões para parar de fumar;
5. Se já tentou parar alguma vez, lembre-se do que deu certo;
6. Tenha um plano para o caso de ficar tentado a fumar;
7. Liste seus gatilhos para fumar e faça planos para evitá-los;
8. Mantenha-se ocupado e deixe o desejo de fumar de lado;
9. Faça atividade física.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #69 - NÃO ABUSE DO ÁLCOOL

O álcool faz parte da vida social humana há milhares de anos. Os ancestrais da espécie humana de 10 milhões de anos atrás já eram capazes de metabolizar o álcool e estudiosos do assunto consideram essa adaptação como crucial na evolução da espécie. No Egito e na Suméria, por exemplo, o uso medicinal do álcool é mencionado em textos datados de mais de 2000 anos antes de Cristo. Tal uso também é abordado na Bíblia, em Provérbios 31:6-7, que diz: "dê bebida fermentada aos que estão prestes a morrer e vinho aos que estão angustiados, para que bebam e se esqueçam da sua pobreza e não mais me lembrem de sua infelicidade".

No Brasil, um conhecido fortificante infantil - Biotônico Fontoura - só teve o álcool retirado de sua composição em 2001, por ordem da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Curiosamente, no período da Lei Seca nos Estados Unidos, o Biotônico Fontoura foi largamente exportado para o país norte-americano, pois era considerado um medicamento, mesmo tendo teor alcoólico de 9,5%. Portanto, o álcool foi visto como um medicamento durante muitos anos.

Hoje sabemos que o consumo excessivo de álcool está associado a diversos riscos. Entre eles, destacam-se os aumentos dos riscos de hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares, vários tipos de câncer, cirrose hepática, pancreatite crônica e violência. Mais do que isso, o transtorno do uso de álcool, popularmente chamado de alcoolismo, tem forte relação

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

com depressão, diversas doenças cardiovasculares, pancreáticas, hepáticas, neurológicas, psiquiátricas e infecciosas, como tuberculose, AIDS e pneumonia.

O uso de álcool pode causar impactos negativos a curto e longo prazos. A curto prazo, aumenta o risco de acidentes de automóvel, afogamento, queimaduras, quedas, homicídio, suicídio, abuso sexual, estupro, violência contra o cônjuge, intoxicação por álcool, comportamento sexual de risco, aborto espontâneo, natimortalidade e problemas graves em bebês de mães que utilizam muito álcool. Por esses motivos, é o principal fator de risco para morte prematura e incapacidade em indivíduos entre 15 e 49 anos, sendo responsável por 10% dos óbitos nessa faixa etária.

A longo prazo, além dos malefícios já mencionados, o uso de álcool enfraquece o sistema imune, causa dificuldades de memória e aprendizado (incluindo demência e déficit no desempenho escolar), ansiedade, problemas sociais, como desemprego, perda de produtividade e problemas familiares e transtorno do uso de álcool ou dependência da substância.

Dessa forma, vemos que o uso de álcool pode ser muito prejudicial. Prova disso são os mais de 3 milhões de mortes todos os anos e os elevadíssimos custos de saúde gerados pelo hábito, que estão na casa de trilhões de dólares anualmente.

Quis ser bem específico e detalhista para lhe mostrar os riscos de abusar do álcool, mas pode manter a calma porque o próximo hábito é um alento para quem aprecia um biricotico.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #70 - BEBA COM MODERAÇÃO

Vai ser surpresa para você, mas o consumo de pequenas quantidades de álcool está relacionado à redução do risco de diversas doenças, como hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares e diversos tipos de câncer. Mesmo com esses benefícios, ninguém deve ser encorajado a começar a consumir ou aumentar o consumo.

Qual é a quantidade diária de álcool que pode oferecer esses benefícios? Uma lata de cerveja (350 ml), uma taça de vinho (150 ml), uma dose de destilado (40 ml), como cachaça, whisky, vodka e gin. Lembrando e repetindo: se você não bebe ou bebe pouco, não comece a beber mais para ter esses benefícios.

E mais: não vale ficar sem beber para deixar acumular no fim de semana. Inclusive, essa prática - chamada de beber pesado episódico ou *binge drinking* - é caracterizada pelo consumo, ao menos uma vez por semana, de 60 gramas ou mais de álcool numa única ocasião com duração entre duas e três horas, o que seria equivalente a cinco latas de cerveja de 350 mililitros ou uma garrafa de 750 mililitros de vinho. No caso das mulheres, a quantidade é um pouco menor, totalizando quatro latas de cerveja ou 600 mililitros de vinho numa mesma ocasião.

Além dos riscos de curto prazo já citados anteriormente, o beber pesado episódico está fortemente relacionado ao desenvolvimento de transtorno do uso de álcool e dependência da substância, mau desempenho acadêmico e piores resultados no mercado de

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

trabalho, com menores salários e ocupações menos privilegiadas.

Estou sendo o mais claro possível aqui, mas as escolhas cabem somente a você!

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #71 - RESPONDA O QUESTIONÁRIO CAGE

Uma forma de avaliar o modo como você se relaciona com a bebida é utilizando o questionário CAGE, composto por quatro perguntas:

- ***Cut-down*:** alguma vez sentiu que deveria diminuir a quantidade de bebida ou parar de beber?
- ***Annoyed*:** as pessoas o aborrecem por criticar o seu modo de beber?
- ***Guilt*:** se sente culpado pela maneira que costuma beber?
- ***Eye-opener*:** costuma beber pela manhã para se acalmar ou melhorar a ressaca?

Se você responder SIM a duas ou mais perguntas, buscar ajuda profissional e conversar sobre o consumo de álcool é muito importante. Faça esse questionário com pessoas que convivem com você para também conscientizá-las.

Se você respondeu SIM a uma pergunta, vá para o hábito #73. Se você respondeu não bebe ou respondeu NÃO em todas as perguntas, vá também, para saber como orientar pessoas próximas.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #73 - CONTROLE E REDUZA SEU CONSUMO DE ÁLCOOL

Este é um passo a passo do que você precisa fazer.

1. Faça um plano. Antes de começar a beber, determine um limite de quanto será o seu consumo.
2. Estabeleça um orçamento máximo. Guarde uma quantia limitada de dinheiro para gastar com álcool.
3. Avise sua família e amigos. Se você tornar público seu desejo de diminuir o consumo e se isso for importante para você, eles podem apoiá-lo.
4. Um dia de cada vez. Diminua o consumo gradualmente. Dessa forma, todo dia que você tentar será bem-sucedido.
5. Opte por porções menores. Você ainda pode degustar uma bebida, mas escolha tamanhos menores. Tente um chopp em vez de uma garrafa de cerveja ou uma pequena taça de vinho em vez de uma grande.
6. Escolha a bebida mais fraca. Diminua o consumo de álcool ao trocar bebidas com teor alcoólico mais elevado por bebidas mais fracas. Essas informações estão na embalagem.
7. Mantenha-se hidratado e beba devagar. Beba um copo de água antes de consumir álcool ou alterne entre uma bebida alcoólica e outra não alcoólica.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

8. Tenha uma pausa. Fique vários dias sem beber toda semana. Escolha alguns dias da semana específicos para não beber. É interessante ficar algumas semanas ou meses sem beber para ver como reage emocional e fisicamente sem o álcool na sua vida.

9. Faça uma lista. Enumere os motivos pelos quais você quer diminuir a bebida. Se é para se sentir melhor ou ter uma vida mais saudável. Isso vai motivá-lo.

10. Mantenha um diário do seu consumo de álcool. Durante três ou quatro semanas, anote onde, quando, quanto e com quem você consumiu bebida alcoólica. Isso vai ajudar a ter consciência sobre o que está acontecendo e permitirá a identificação de gatilhos.

11. Não tenha bebida alcoólica em casa. Sem bebida em casa, é mais provável que você não consuma.

12. Preste atenção à pressão social. Pratique formas educadas de dizer não. Quanto mais rápido você recusar o convite, menos chances você terá de voltar atrás da decisão. Se hesitar, terá mais tempo para encontrar desculpas e aceitar o chamado. Você não precisa beber porque os outros estão bebendo e você não deve se sentir obrigado a aceitar toda a bebida que lhe oferecem. Afaste-se de pessoas que o encorajam a beber.

13. Mantenha-se ocupado. Caminhe, pratique esportes, saia para comer ou ver um filme. Quando estiver em casa, encontre um novo hobby ou reto-

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

me um antigo e faça algo produtivo para você e sua saúde.

14. Proteja-se das tentações. Evite pessoas e locais que o fazem querer beber. Se você associa beber a certos eventos, como férias ou viagens, faça, antecipadamente, um plano para gerenciar o consumo. Monitore seus sentimentos. Se você estiver preocupado, sozinho ou com raiva, é possível que fique tentado a beber. Tente cultivar formas novas e saudáveis de lidar com o estresse.

15. Seja persistente. A maior parte das pessoas que conseguem diminuir ou parar de beber só alcançam o objetivo após várias tentativas. Você provavelmente terá recaídas, mas não deixe que elas o impeçam de buscar o seu objetivo de longo prazo. Não há linha de chegada e o processo exige esforço contínuo.

16. Recompense seu progresso. Não seja tão duro consigo mesmo. Use o dinheiro que você teria gastado com o álcool e compre algo que você quer ou dê um presente a alguém querido.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #74 - NÃO DIRIJA APÓS BEBER

O óbvio precisa ser dito. Você se coloca em risco e coloca em risco outras pessoas também. Não faça isso.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #75 - NÃO TOME REMÉDIOS SEM PRESCRIÇÃO MÉDICA

Uma das principais causas de falência do fígado que exige transplante do órgão é o uso de um medicamento amplamente consumido e visto como inofensivo por muitos: o paracetamol. Qualquer medicamento - por mais comum que seja - possui contraindicações. Por isso, é muito importante seguir as orientações de um profissional da saúde e não se automedicar. Caso não seja possível ser orientado por um médico no momento, siga as orientações da bula e não tome além da dose prevista. Se o medicamento constar na embalagem que só deve ser vendido "sob prescrição médica", você consegue captar a mensagem, por mais que a farmácia não exija efetivamente a receita.

A mesma lógica se aplica às vitaminas e suplementos: sempre há risco, mas esse risco é minimizado quando há o acompanhamento de um profissional capacitado.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #76 - NÃO USE DROGAS E MEDICAMENTOS COMO MULETAS

Tem muita gente que deposita o sucesso de uma empreitada em uma droga. Por exemplo, tem quem diga que só consegue dormir se beber uma taça de vinho ou tomar cinco gotas de clonazepam (Rivotril). Outros afirmam que a diversão depende de uma noite regada a álcool e drogas ilícitas. Se você pensar dessa forma e internalizar o pensamento, vai condicionar o que deseja ao uso da substância e isso é extremamente pouco saudável. Sem perceber, criará uma dependência psicológica que, dependendo da substância, pode vir a se tornar uma dependência química.

Dessa forma, esteja atento aos comportamentos que você utiliza como muleta e tenta justificar o uso para um "bem maior". Até mesmo as drogas lícitas, como os opioides (morfina, fentanil, oxicodona), os benzodiazepínicos e drogas estimulantes - metilfenidato (Ritalina®) e lisdexanfetamina (Venvanse®) - podem causar graves consequências.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #77 - NÃO USE DROGAS ILÍCITAS

Drogas ilícitas, como a maconha, cocaína, LSD, ecstasy e metanfetaminas também carregam, cada uma, seus riscos ao usuário. Embora algumas delas - principalmente a maconha - possam ter usos medicinais, o uso e abuso recreativos podem ser muito prejudiciais. Não adianta dar a desculpa que a maconha o ajuda com a ansiedade e que os cogumelos têm benefícios no tratamento de alguns transtornos psiquiátricos. Se você usa de forma recreativa, precisa saber dos riscos que cada uma dessas substâncias pode acarretar.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #78 - BEBA ÁGUA

Pensei em encaixar esse hábito na parte de alimentação, mas como estamos falando de bebida, resolvi deixar aqui. O seu corpo é formado por 50% (mulheres) a 60% (homens) de água. Mesmo que você não faça exercício físico intenso, seu organismo consome mais de dois litros de água por dia.

O que isso significa? Que você precisa repor a água que seu corpo utiliza para fazer a manutenção de suas funções básicas.

O consumo ideal de água varia de idade para idade. Até os 17 anos, esse consumo deve ser de 40 ml por quilo de peso. Entre os 17 e 55 anos, o consumo é de 35 ml por quilo de peso. Dos 55 aos 65, 30 ml por quilo. Após os 65, 25 ml por quilo. Obviamente, se a pessoa tiver uma doença que contraindique o consumo dessa quantidade de água, como insuficiência renal, ela deve seguir as orientações de seu médico.

Beber água ajuda a emagrecer, previne prisão de ventre, ajuda na digestão e melhora a pele. O seu corpo precisa de água para viver, pois ela ajuda no controle da temperatura corporal, circulação sanguínea e formação da urina.

Sei que muita gente tem dificuldade de beber água, então vou deixar o hábito que funciona comigo e você vai colocá-lo em prática agora, separando uma garrafa para você beber ao longo do dia. Eu uso uma de 750 ml e bebo cerca de quatro delas por dia. Com a garrafa por perto, a água sempre estará ao alcance

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

das suas mãos e você não ficará com preguiça de ir longe buscar.

Então dê um tempo na leitura, garanta sua garrafa e me encontre no próximo capítulo. Até logo!

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

CAPÍTULO 6

RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #79 - EVITE RELACIONAMENTOS TÓXICOS

Sabe aquela pessoa que lhe faz mal e que o coloca para baixo? Você pode se afastar dela se quiser e isso lhe fará um bem enorme. Por isso, delete, pare de seguir, desfaça a amizade, bloqueie e se desconecte de qualquer pessoa que roube a sua paz, seu amor e sua felicidade. Não apenas nas redes sociais, mas na vida real também. Você não precisa estar perto de pessoas que não apreciam o seu valor.

Quer se afastar digitalmente, mas não quer que a pessoa veja que você bloqueou ou parou de seguir? Restrinja a visualização das postagens da pessoa. Você só vê aquilo que quer. A partir do momento que você não quiser mais, você não verá.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #80 - NÃO MENDIGUE OU IMPLORE O AMOR ALHEIO

Tem uma música composta por Rossini Pinto e interpretada por Roberto Carlos que define bem esse hábito e explica melhor que qualquer texto que eu escrevesse aqui. Vou deixar a letra na íntegra e recomendo que você ouça com bastante atenção. Se gostar de cantar, cante junto. Estou cantando nesse momento.

De hoje em diante

Vou modificar o meu modo de vida

Naquele instante que você partiu

Destruiu nosso amor

Agora não vou mais chorar

Cansei de esperar

De esperar enfim

E pra começar eu só vou gostar

De quem gosta de mim

Não quero com isso dizer que o amor

Não é bom sentimento

A vida é tão bela

Quando a gente ama e tem um amor

Por isso é que eu vou mudar

Não quero ficar chorando até o fim

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

E pra não chorar

Eu só vou gostar de quem gosta de mim

Não vai ser fácil eu bem sei

Eu já procurei

Não encontrei meu bem

A vida é assim

Eu falo por mim

Pois eu vivo sem ninguém

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #81 - VALORIZE QUEM ESTÁ COM VOCÊ DESDE O DIA 1

Você tem alguém em sua vida que esteve com você desde sempre e mesmo nos momentos mais difíceis? Pode ser sua mãe, seu pai, seu par romântico, algum amigo… Muitas vezes você trata mal essa pessoa justamente por ela estar sempre preocupada com você e se importando com o seu bem. Por outro lado, quando alguém não está nem aí para você, é capaz de você ficar querendo a todo custo a atenção dela. Faça um esforço para ser recíproco e valorizar as pessoas que o valorizam. Reciprocidade é a palavra que define tanto esse hábito quanto o hábito #80.

Honre seu pai, honre sua mãe, honre quem o valoriza como pessoa e quer vê-lo prosperar. Cultive esses relacionamentos e faça com que eles floresçam. Somos seres humanos e, portanto, vivemos em sociedade. Quanto mais pessoas boas e que nos valorizem estiverem ao nosso redor, melhor.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #82 - VÁ AONDE É CELEBRADO, NÃO APENAS TOLERADO

Tem sensação pior que estar num lugar em que as pessoas apenas o toleram? Claro que tem, mas essa sensação também é muito ruim. A vida é muito curta para ter que conviver apenas com a tolerância dos outros. Vá com quem o celebre, com quem goste de estar com você e faça questão disso.

Nem sempre você estará com pessoas e em locais em que seja celebrado, mas pode agir de modo a evitar esses lugares e pessoas e buscar outros.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #83 - TENHA UM BICHO DE ESTIMAÇÃO

Pessoas que têm bichos de estimação, como cachorros e gatos, vivem mais tempo e com mais saúde. Os bichos são excelentes companhias e geram um senso de propósito, tendo em vista que eles precisam de você para sobreviver. Além disso, um cachorro pode ser um ótimo estímulo para fazer atividade física, pois eles adoram passear. Lembre-se de que é uma decisão séria e não deve ser tomada sem pensar, pois os animais têm sentimentos e merecem respeito, amor e carinho. Se você acha que não dá conta ou não poderá cuidar, melhor não tentar.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #84 - EVITE A SOLIDÃO E O ISOLAMENTO SOCIAL

"Antes só do que mal acompanhado" e isso não se discute. No entanto, o isolamento social aumenta o risco de morte prematura por todas as causas em níveis parecidos com o ato de fumar, a obesidade e o sedentarismo. Além disso, aumenta em 50% o risco de demência, em 29% o risco de doença cardíaca e em 32% o risco de derrame. Sem falar no aumento do risco de depressão, ansiedade, suicídio e hospitalização. O risco de morte aumenta em quatro vezes.

A solidão e o isolamento social são mais comuns com o avançar da idade, mas, desde cedo, devemos pensar em alternativas para evitar que isso aconteça. É óbvio que em alguns momentos precisamos ficar sozinhos e distantes de outras pessoas, mas se isso for mantido por muito tempo, os efeitos podem ser muito prejudiciais. Manter o senso de propósito e de pertencimento são importantes para combater esses problemas e, em breve, falaremos mais sobre isso.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #85 - ELOGIE AS PESSOAS COM SINCERIDADE

Quem não gosta de receber um elogio? Se for sincero então… Existe um livro cujo o nome pode parecer assustador, mas é muito útil para aprender novas técnicas para lidar com outras pessoas. O nome é "Como fazer amigos e influenciar pessoas", de Dale Carnegie. Quem não leu, vale a leitura. Um dos ensinamentos do livro é: seja generoso no elogio.

Por isso, vamos encerrar este capítulo com um elogio. Sua tarefa é elogiar alguém de forma sincera e generosa. Eu escolhi elogiar você. Aqui está.

Eu não o conheço, mas saber que você comprou o livro e chegou até esse momento mostra que você é uma pessoa que se importa com a sua saúde e com a saúde das pessoas que ama. Essa é uma das maiores virtudes de uma pessoa: querer cuidar de si e de outros. Fique com os meus mais sinceros parabéns!

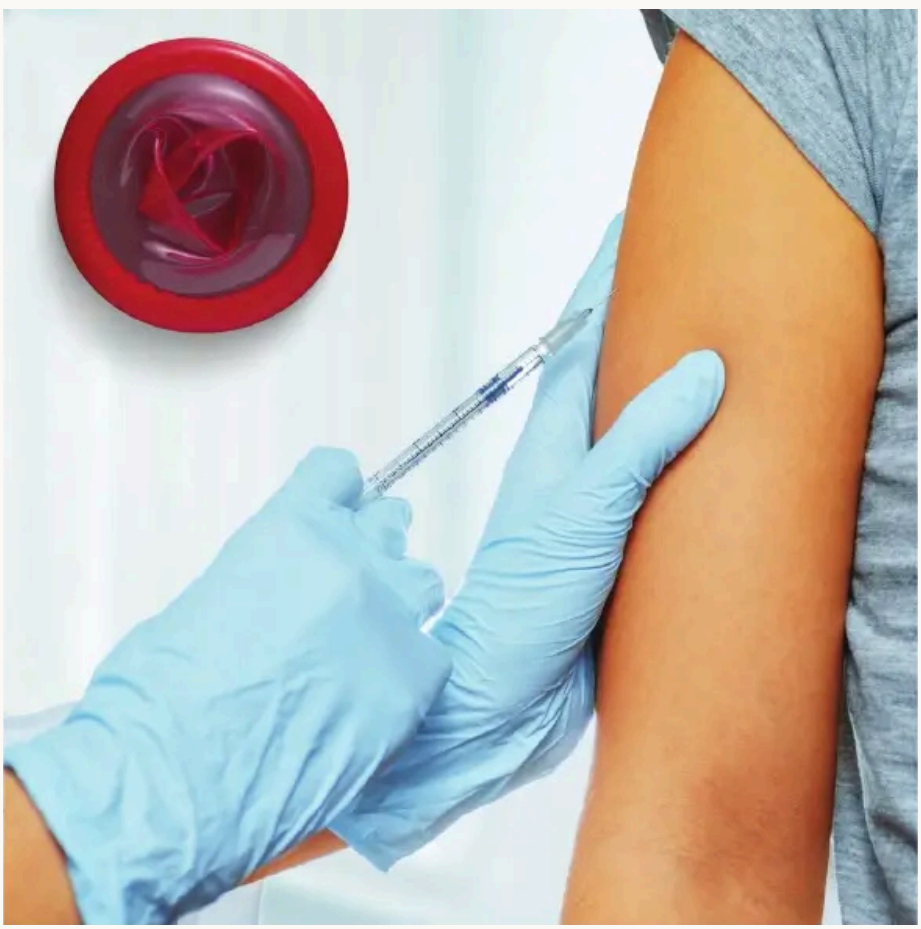
Agora é sua vez… Escolha alguém agora para mandar uma mensagem sincera e elogiosa.

Te vejo no próximo capítulo!

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

CAPÍTULO 7

PREVENÇÃO DE DOENÇAS INFECTOCONTAGIOSAS



Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #86 - LAVE SUAS MÃOS COM FREQUÊNCIA

Parece simples, mas essa medida tem grande impacto na saúde de uma pessoa. Nos últimos tempos, com o aparecimento da COVID-19, a higiene das mãos voltou a ter a devida atenção. No entanto, a importância de se lavar as mãos nem sempre foi reconhecida. Olha só que história interessante:

Em meados de 1840, um médico húngaro chamado Ignaz Semmelweiss levantou a hipótese da importância de se lavar as mãos antes de procedimentos médicos. Na época, tal prática não era realizada e os hospitais eram locais imundos, onde muitos pacientes morriam de infecções por ficarem em lençóis sujos de sangue, com vermes e insetos. Inconformado com o que acontecia, Semmelweiss notou, na maternidade em que trabalhava, que uma das clínicas apresentava resultados melhores, com muito menos mortes por infecção após o parto.

A clínica que tinha melhores resultados era conduzida por enfermeiras parteiras. A outra clínica contava com a participação de jovens médicos que, além do parto, realizavam autópsias e cirurgias. Lá, o número de mortes era três vezes maior que na clínica das enfermeiras parteiras. Depois de muito estudo, ele chegou à conclusão que "partículas cadavéricas" eram transportadas para a genitália feminina durante o parto realizado pela clínica dos médicos que faziam autópsias. Além disso, atribuiu a diferença no número de mortes ao fato de as enfermeiras parteiras não realizarem autópsias, e essa era a maior diferença entre as clínicas.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

Para testar essa hipótese, Semmelweiss ordenou que todos lavassem as mãos antes de realizar qualquer exame e isso reduziu bastante a taxa de mortes em sua maternidade - de 12% para 3% em apenas um ano.

Curiosamente, Semmelweiss foi excluído do meio médico e científico, desvalorizado e mandado para um manicômio, onde morreu aos 47 anos e não viu cientistas como Louis Pasteur e Robert Koch publicando artigos científicos que corroboravam sua opinião.

Toda essa história é para contar um pouco da cultura médica e mostrar como um ato tão simples pode ser tão eficaz. Lavar as mãos diminui as chances de você pegar gripe, resfriado, COVID-19, hepatite A, gastroenterite viral, giardíase, conjuntivite e diversas outras doenças. Como utilizamos muito as mãos para pegar objetos, cumprimentar, se apoiar, elas estão quase sempre repletas de micro-organismos que podem causar doenças.

As seguintes situações exigem higienização das mãos com mais veemência: ao chegar em casa; antes e depois de preparar comidas; antes de começar a comer; antes de tratar qualquer ferida ou machucado; antes e depois de entrar em contato com qualquer pessoa doente; depois de usar o banheiro; depois de trocar fraldas ou limpar alguma criança que tenha ido ao banheiro; depois de assoar o nariz, tossir, espirrar ou ter contato com qualquer tipo de secreção corporal; depois de apertar as mãos de outra pessoa; depois de utilizar transporte público; depois de entrar em contato com animais; depois de manusear lixo; e

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

toda vez que a mão estiver nitidamente com alguma sujeira.

Depois dessa vou até lavar minhas mãos mais uma vez e recomendo que você faça o mesmo antes de nos encontrarmos novamente na dica #87.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #87 - PEGUE SOL

Como falamos antes, a vitamina D é essencial para o bom funcionamento do corpo. Tem ação direta no metabolismo dos ossos e também é fundamental para um sistema imunológico bem orquestrado. A ciência já nos mostrou que pessoas com baixos níveis de vitamina D estão mais suscetíveis às formas graves de diversas infecções, como a gripe, a COVID-19 e pneumonias bacterianas. Por isso, devemos manter os níveis dessa vitamina dentro do adequado, mas isso não significa, necessariamente, que você deva tomar vitamina D em forma de suplemento.

O tempo de exposição ao sol varia de acordo com a cor da pele da pessoa. Pessoas com a pele mais escura devem ficar cerca de 30 minutos a uma hora. Já as de pele mais clara devem ficar entre 15 e 20 minutos. O ideal é não utilizar protetor solar, a não ser em áreas mais sensíveis como o rosto, colo e dorso das mãos. Na prática, você pode pegar sol nos braços, pernas, costas e abdome, sem filtro solar, durante o tempo ideal para a sua pele e preferencialmente em horários em que o sol está mais quente, como entre 10 da manhã e 15 horas da tarde.

Sempre que tenho uma folga em meu horário, corro para pegar um sol. Pode ser na área, na laje, no quintal, na calçada… Onde você preferir!

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #88 - USE CAMISINHA

Não pense que apenas jovens devem usar preservativo. Já atendi alguns pacientes idosos que tinham contraído o vírus da AIDS por conta de sexo desprotegido. A camisinha protege contra a AIDS, hepatite B, sífilis, gonorreia, tricomoníase, clamídia e até mesmo câncer, tendo em vista que a doença causada por HPV é uma infecção sexualmente transmissível que pode causar câncer.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #89 - NÃO USE ANTIBIÓTICOS INDISCRIMINADAMENTE

Já falamos sobre o uso de medicamentos nos hábitos #75 e #76, mas preciso reforçar a importância de não usar antibióticos sem fazer uma análise detalhada da situação. Essa mensagem serve inclusive para muitos médicos que prescrevem antibióticos sem uma real necessidade para tal. Doenças como faringite e sinusite são causadas, na grande maioria dos casos, por vírus e, por isso, não exigem tratamento com antibióticos em muitas ocasiões. Mesmo assim, vemos médicos prescrevendo e pacientes tomando esses medicamentos sem indicação. Além dos possíveis efeitos colaterais, o uso indiscriminado de antibióticos ocasiona um fenômeno chamado resistência bacteriana, advindo principalmente do uso incorreto de antibióticos.

A resistência bacteriana cria superbactérias que são resistentes a diversos antibióticos. É muito angustiante ver um antibiograma (estudo feito para ver a suscetibilidade da bactéria do caso a vários antibióticos) em que a bactéria é resistente a todos os antibióticos. Infelizmente, isso tem sido cada vez mais comum e estima-se que, em 2050, mais de 10 milhões de pessoas morrerão todos os anos por infecções causadas por superbactérias.

Por isso, é muito importante que se tenha consciência a respeito do uso de antibióticos.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #90 - VACINE-SE

Vacinas foram responsáveis pela erradicação de doenças como a varíola e a poliomielite. Além disso, a vacinação é uma ferramenta muito útil, barata e eficaz de saúde pública para reduzir dor, sofrimento, internações e mortes. Além disso, são reconhecidamente capazes de fortalecer o sistema imune como um todo. Sendo assim, mantenha o seu cartão de vacinação sempre atualizado. O Brasil tem diversas vacinas disponíveis no Sistema Único de Saúde e é direito de cada cidadão recebê-las.

Cada idade tem suas próprias indicações de vacina, que podem ser consultadas pelo Programa Nacional de Imunizações (PNI) e pelo calendário da Sociedade Brasileira de Imunizações (SBIm). Existe vacina contra sarampo, caxumba, rubéola, varicela (catapora), gripe, hepatite A, hepatite B, pneumonia, poliomielite, câncer (hepatite B e HPV), herpes-zoster, COVID-19, meningite, febre amarela… Como todo medicamento, as vacinas têm contraindicações e devem ser feitas com prescrição médica.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #91 - MANTENHA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

Pessoas com comorbidades (diabetes, hipertensão, obesidade, problemas cardiovasculares, doenças pulmonares etc.) são mais suscetíveis às formas graves das infecções. Nesses casos, uma simples gripe pode se tornar uma pneumonia grave e evoluir para uma infecção generalizada irreversível e fatal. Por outro lado, pessoas que têm boa alimentação, atividade física regular, sono de qualidade e gerenciamento eficaz do estresse possuem risco menor de morrer por infecções.

Dessa maneira, agora vamos colocar em prática qualquer um dos 90 hábitos anteriores e fortalecer nosso estilo de vida saudável. Vou escolher o hábito #86 e lavar as minhas mãos, pois já estou aqui escrevendo há algum tempo.

E você? Qual dos hábitos você vai colocar em prática agora? Pode ser o mesmo que o meu ou qualquer outro. Só quero que você coloque em prática. E não vale me enrolar... Só vamos começar o último capítulo depois que você terminar a tarefa e não vale roubar!

Até mais!

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

CAPÍTULO 8

AUTOESTIMA

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #92 - APRENDA A SE AMAR E A SE VALORIZAR

A autoestima é vista como crucial para obter sucesso na vida pessoal e profissional. Esse conceito se refere à avaliação individual subjetiva do valor que cada pessoa acredita que tem. Sempre é bom lembrar que a autoestima não reflete, absolutamente, as habilidades e talentos objetivos de uma pessoa e nem de que forma essa pessoa é avaliada pelos outros. Mais do que isso, a autoestima é comumente conceitualizada como o "sentimento de que se é bom o bastante" e, consequentemente, pessoas com grande autoestima não necessariamente acreditam que são superiores às outras. Assim, a autoestima envolve sentimentos de autoaceitação e autorrespeito, em contraste com o excessivo autoengrandecimento que caracteriza pessoas narcisistas. Portanto, amor próprio e autoestima não devem se confundir com arrogância, falta de humildade, narcisismo, egoísmo e egocentrismo.

Você sabe quem é a pessoa mais importante da sua vida? Não são seus pais, não são seus filhos, não é o seu par… A pessoa mais importante da sua vida é você. Não pense que isso é egoísmo, porque a definição de egoísmo é o amor exagerado aos próprios interesses a despeito dos de outra pessoa, o que é muito diferente de se amar, se valorizar e ser a própria prioridade.

Reconheça seus erros e aprenda com eles, mas não deixe de dar valor às suas conquistas, mesmo que sejam pequenas. Olhe para trás e veja o que alcançou e o que precisou passar para chegar até aqui hoje. Você precisa se olhar no espelho - da imagem e da consciência - e gostar do que vê. Afinal de contas, se você não se amar, quem mais vai?

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #93 - NÃO ESPERE O RECONHECIMENTO ALHEIO

Enquanto o seu conceito de sucesso for medido pelo reconhecimento que as outras pessoas dão aos seus feitos, você nunca terá sucesso. Simples assim. Se você esperar que o mundo inteiro o aplauda para ter certeza de que fez algo de bom, a frustração será figurinha carimbada no seu álbum dos sentimentos. Claro que é muito bom ter o trabalho e esforço reconhecidos pelos outros, mas você não pode depender disso para se considerar bem-sucedido em qualquer que seja a sua empreitada. Seu maior guia nesse aspecto deve ser você mesmo e sua consciência limpa de que fez a coisa certa.

Torne-se o seu maior apoiador, patrocinador, torcedor, pois só assim você conseguirá alcançar a independência emocional, com boa autoestima e um estilo de vida saudável como um todo. E repetindo: reconheça e aprenda com os erros, mas nunca deixe de reconhecer e valorizar os acertos também.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #94 - NÃO DEIXE DE FAZER O QUE DESEJA POR MEDO DO QUE OS OUTROS VÃO PENSAR DISSO

Ao longo dos anos, observei que esse fator é um dos que mais contribuem para que as pessoas não façam o que elas realmente querem. O medo da opinião alheia impede que muitas pessoas se realizem em suas vidas. Quantas vezes você já não se pegou pensando "nossa, se eu fizer isso, o que eles vão pensar de mim? "e isso o fez congelar e não o deixou seguir em frente? Aposto que isso se repetiu inúmeras vezes na sua vida.

Mas não pense que você é só uma vítima coitadinha da opinião de pessoas más e cruéis que não se importam com seus sentimentos. Tenho certeza que você julga um membro da família por pensar diferente ou que você critica aquele colega de trabalho que tenta cumprir sua função de uma forma incomum. Vivemos em sociedade e todos estamos sujeitos a julgamentos, mas depende de cada um de nós fazer com o outro o que gostaríamos que fizesse com a gente. A regra básica que sua mãe lhe ensinava, mas que nem sempre você seguia.

Você gostaria que alguém o julgasse por criar um novo jeito de fazer seu trabalho de maneira diferente do jeito tradicional? Gostaria que alguém criticasse a sua vontade de largar o que o faz infeliz para tentar algo novo para realizar aquele seu antigo sonho? Imagino que a resposta seja não, então por que você faz isso com as pessoas?

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

O primeiro passo para não se importar com o que os outros pensam de você é não se importar com o que os outros fazem, desde que isso não prejudique você ou qualquer outra pessoa.

Quer largar o emprego e fazer uma faculdade? Quer sair de casa e se mudar para outra cidade? Quer terminar um relacionamento tóxico e seguir em frente? Você se garante? Tem todo o direito de fazer o, então qual a importância do que os outros vão pensar sobre? A vida é muito curta para deixar de fazer o que quer só porque tem medo do que vão dizer de você por aí. Você é maior do que isso também.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #95 - NÃO ACEITE CRÍTICAS CONSTRUTIVAS DE QUEM NUNCA CONSTRUIU NADA

Sabe aquele amigo ou parente que vem fazer uma "crítica construtiva" sobre o que você está pensando em fazer? Geralmente, essas críticas construtivas são dirigidas ao âmbito profissional, mas podem acontecer em todas as esferas da vida. Quando comecei a trabalhar com a internet, sempre recebia essas "críticas construtivas" e se elas têm algo em comum é o fato de que nunca foi feito um pedido por elas.

Pois é, os críticos construtivos são tão proativos que fazem os comentários mesmo que você não peça. Outro ponto em comum entre esses críticos é que eles dificilmente possuem qualquer expertise na área em que estão dando o pitaco. Por isso, por que dar um valor tão grande à opinião de uma pessoa que entende absolutamente nada do que você faz ou está querendo fazer? Por que a opinião dessa pessoa deve ser mais importante que a sua?

A resposta é que essa opinião não deve ser mais importante que seu próprio juízo de valor sobre a sua empreitada. Escute as críticas, agradeça educadamente e veja se fazem sentido, mas não deixe de fazer o que acredita porque outras pessoas que não entendem do assunto pensam que isso é o melhor a ser feito. E também não seja o crítico construtivo, a não ser que solicitem os seus serviços.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #96 - ACEITE-SE

Você não é um ser perfeito e nunca será. Nenhum de nós somos e nem seremos perfeitos. Você e eu temos defeitos físicos, temperamentais e até mesmo demonstramos falhas de caráter em algumas situações. Sim, você vacilou em algum momento e nem adianta fazer essa carinha de santo do pau oco porque eu sei muito bem. Aceite suas qualidades e suas virtudes, mas não deixe de fazer o mesmo com os defeitos. Aceitar é um passo importante para mudar. Não se leve sempre tão a sério.

Não vou entrar muito no mérito do físico e do corpo porque cada um sabe de si, mas você não deve condicionar sua boa autoestima a algo estritamente estético. Sentir-se bem com o corpo e com a aparência é ótimo, mas você não pode apostar todas as suas fichas num procedimento estético para alcançar esse estágio, pois isso vai gerar frustração. Inevitavelmente.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #97 - CONFIE EM SI MESMO

Você pode achar que essa frase foi tirada daqueles livros de motivação clichês. Talvez essa tenha sido a fonte, mas nem por isso esse hábito deixa de ser útil e verdadeiro. Se você não confiar em você, quem mais vai confiar? Confie em seu potencial de conseguir aquilo que deseja, mas cuidado para não viver no mundo da lua. A confiança em si mesmo deve estar dentro da realidade. Não adianta confiar que vai conseguir voar ao se jogar de um penhasco, porque isso não vai acontecer.

Agora, confiar que consegue ser uma pessoa mais saudável, mais feliz, com um emprego melhor, com companhias melhores, melhor remunerada é completamente aceitável e dentro da realidade. Confiar que vai superar um momento difícil também. Portanto, por que não confiar que você pode se tornar uma pessoa melhor dia após dia? Só depende de você.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #98 - NÃO SE CULPE NEM SE COBRE TANTO

Você é um ser humano e preciso dizer que você vai errar. Nós vamos errar. Quando erramos - e até mesmo quando não erramos - ficamos em busca de culpados. Muitas vezes, acabamos condenando a nós mesmos pelo "crime" cometido. Tenho certeza de que você já se culpou por algo que não foi sua responsabilidade. Isso é muito comum em relacionamentos. Eu mesmo já me culpei quando não deveria. E você? Também já?

Seja mais compassivo com seus erros e menos exigente com você mesmo em alguns aspectos. Não permita que um erro cometido o desanime. Da mesma forma que deve perdoar os outros, é muito importante aprender a se perdoar também.

De novo: mesmo passando dos 100 anos, o tempo passa rápido e a vida é curta demais para ficar se culpando e remoendo erros do passado para sempre. Como diria Arlindo Cruz, Sombrinha e Luiz Carlos da Vila, o show tem que continuar!

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #99 - NÃO SE COMPARE AOS OUTROS (2)

Sei que o hábito #9 tem o mesmo título, mas aqui a abordagem é diferente. Você não deve se comparar aos outros, principalmente quando o objeto de comparação são as redes sociais. Concentre-se em se tornar a sua melhor versão todos os dias e não em querer se tornar fulano ou sicrano. Estude, trabalhe, faça sua atividade física e deixe que cada um leve a sua própria vida.

Vivemos num mundo muito competitivo e isso faz com que a gente pense que o sucesso só é alcançado quando se supera outras pessoas. No entanto, cada ser humano tem suas peculiaridades e características únicas. O que lhe faz bem não essencialmente faz bem para outra pessoa. Deixe as comparações de lado, faça o seu melhor e seja feliz.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

HÁBITO #100 - TORNA-TE QUEM TU ÉS

Essa frase foi criada pelo poeta grego Píndaro e popularizada pelo filósofo alemão Friedrich Nietzsche. Quem é você? Você se conhece? Você tem a coragem e a força necessárias para se tornar aquilo que você **realmente** é?

Confesso que ainda não tenho as respostas completas para essas perguntas, pois mudamos com o tempo e com novas experiências e isso acaba mudando também o que somos. Mas… pensando melhor, eu sei quem sou agora e luto para me tornar quem sou todos os dias. No entanto, isso não significa que serei essa pessoa para sempre. Você entendeu o que eu quis dizer.

Saber das qualidades, virtudes, pontos positivos e defeitos é uma das formas de se conhecer e chegar mais perto de se tornar quem você realmente é. Em função disso, agora você vai me dizer as suas três maiores qualidades. Não precisa ter vergonha e esse é o momento de deixar a modéstia de lado. Para entrar no clima, vou falar as três características que considero minhas maiores forças e você pode tomá-las como base para falar as suas.

Minhas maiores forças são: determinação, persistência e coragem.

E as suas? Fale para mim quais são suas três maiores forças porque elas o ajudarão a chegar exatamente aonde você quer chegar, mas nunca se esqueça de aproveitar e saborear cada passo da jornada até lá.

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

CAPÍTULO 9

UÉ, JÁ ACABOU?

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775

Pois é... Você acabou de terminar de ler mais um livro! Meus mais sinceros parabéns por ter alcançado mais esse objetivo. Mas você se lembra daquilo que conversamos no início? É muito importante que coloque esses hábitos em prática.

Nas últimas centenas de páginas, compartilhei com você o que faço para manter saudáveis a minha vida e a vida de quem segue minhas orientações. Agora que minha missão foi cumprida, você assume a partir daqui!

Você tem todas as ferramentas para implementar os hábitos que irão guiá-lo tranquilamente a uma vida longa, saudável e repleta de energia para fazer tudo o que sempre sonhou ou você pode continuar fazendo o que sempre fez e levando essa vidinha mais ou menos na sua zona de conforto. Vamos combinar que a zona de conforto está muito abaixo do seu verdadeiro potencial e daquela pessoa que você realmente é.

Quer viver com saúde? Não quer ficar doente? Quer ter energia para correr atrás dos seus sonhos? Quer curtir a vida ao lado de quem você ama? Quer ter um melhor desempenho profissional? Quer encontrar o amor da sua vida?

As possibilidades são infinitas, mas quem faz o seu destino não sou eu, nem seu pai, nem sua mãe e nem seus filhos. Você sabe muito bem quem é...

O mundo é seu. Mesmo sabendo que você não precisa disso, estou aqui na torcida pelo seu sucesso. Então feche esse livro, respire fundo, **vá e vença!**

Licenciado para - Silvya Alessandra Souza da Costa Ferreira de Abreu - 09617634775